

# ప్రథమ చికిత్స

అలోపతి మఱియు హోమియోపతి పద్ధతుల  
ననుసరించి - చికిత్సలు, మందులు ఇక



డా॥ K.V.N.D. ప్రసాద్, D.H.M.S., M.H.S. (London)

## బిశేష 'ప్రజాదరణ' పొందిన మా ప్రచురణలు

**యద్రా సత్యనారాయణ, B.Sc., B.Ed. గారి...**

- లేటెస్ట్ జనరల్ నాలెడ్జ్ 15/-
- క్విజ్ పవర్ 15/-
- కాంజుగేషన్ ఆఫ్ వెర్బ్స్ డిక్షనరీ 15/-
- కామన్ ఎర్రర్స్ 12/-
- వంటలు-పిండి వంటలు 15/-
- జోక్స్ వరల్డ్ 10/-
- ఎ డిక్షనరీ ఆన్ ఎడ్యుకేషన్ 15/-
- లెర్నర్స్ డిక్షనరీ 12/-
- "స్పీడెక్స్" ఇంగ్లీష్ స్పీకింగ్ కోర్స్ 12/-
- జనప్రియ "ఆంగ్లభాష" 15/-
- ఆర్థికల్స్ (A, An & The) 12/-
- స్వయం ఉపాధి (కుటీర పరిశ్రమలు) 15/-
- 'నవభారత్ G.K.' 10/-
- 'ఇన్నోవేటివ్' ఇంగ్లీష్ గ్రామర్ 12/-
- అన్నవరపు కుమార్,

*M.A., M.Phil., B.L., P.G.D.P.R., Ph.D. గారి...*

- S.S.C. (క్లర్క్స్ గ్రేడ్) ప్రీవియస్ & గెస్ పేపర్స్ 12/-
- A.P.P.S.C గ్రూప్ - 1 ప్రీవియస్ & గెస్ పేపర్స్ 12/-
- B.S.R.B. (R.R.B.) ప్రాక్టీస్ పేపర్స్ 25/-
- B.S.R.B. (P.S.Bs) గెస్ పేపర్స్ 18/-

**N. కరుణాకర్, M.A. గారి...**

- ★ 30 రోజులలో..... ఇంగ్లీష్ నేర్చుకోండి! 12/-
- ★ 30 రోజులలో.....ఇంగ్లీష్ గ్రామర్ 12/-

**P. నాగేంద్ర ప్రసాద్, B.Sc., B.Ed. గారి...**

- ఇన్ఫర్మేటివ్ ఇంగ్లీష్ గ్రామర్ 12/-
- A.P. హిస్టరీ స్పెషల్ క్విజ్ బిట్స్ 10/-
- క్విజ్ "ఇండియా" 10/-
- పరీక్షలు-ప్రథమ శ్రేణి 10/-
- ★ చక్కని ఇంగ్లీష్ వ్రాయడమెలా? 10/-
- ★ త్రిభాషా డిక్షనరీ (తెలుగు-ఇంగ్లీష్-హిందీ) 12/-
- ★ Learner's G.K. 10/-
- ★ గార్డెనింగ్ 10/-

**యద్రు కృష్ణార్జునరావు, B.Com. గారి...**

- లౌలీ జోక్స్ 8/-

**వెల్లూరి సీతారాజేశ్వరరావు, B.Com. గారి....**

- ★ నాటి మానవులే- నేటి దేవతలా...! 20/-
- ★ పుట్టుమచ్చల శాస్త్రము 10/-
- ★ శరీరము - వ్యాధులు 12/-
- ★ రాశులను బట్టి.... మీ శృంగార జీవితం 12/-
- ★ "తనె" తో చికిత్సలు 6/-
- శ్రీమతి Ch. శిరీష గారి....
- ★ "చికెన్" తో వంటకాలు 6/-
- ★ "ఎగ్" తో వంటకాలు 6/-
- ★ "ఫిష్" తో వంటకాలు 8/-

**S. నాగేందర్ నాథ్ రావు, M.A., B.Ed గారి....**

- మెంటల్ ఎబిలిటీ 12/-
- అడుగుల రామయాచారి, P.O.L గారి.....
- ★ తెలుగుపద ప్రయోగాలు (దోషములు - నివారణలు) 15/-
- ★ గృహ వైద్యసారము 10/-
- ★ ఆయుర్వేద పానీయాలు 10/-

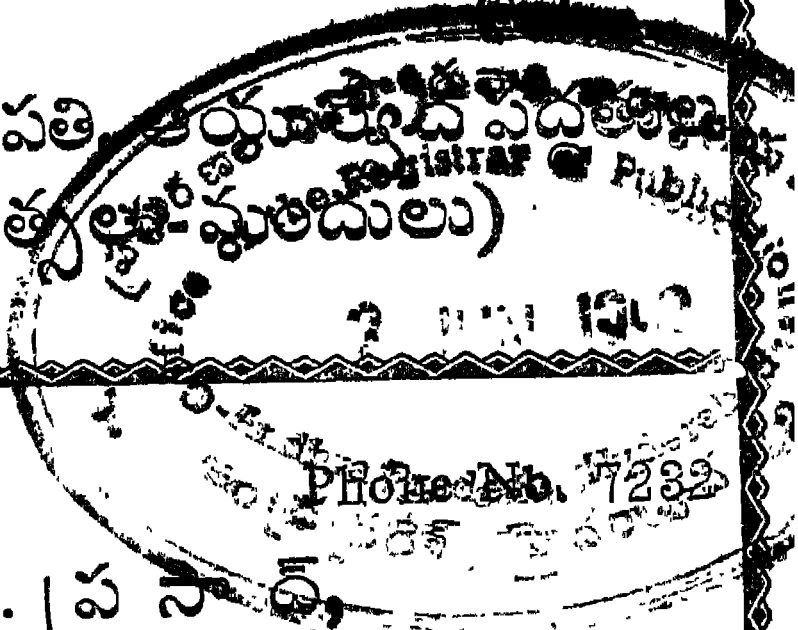
**★ స్టార్ మార్క్ ఉన్నవి స్టాక్ లో లేవు. స్టార్ మార్క్ లేనివి మాత్రమే స్టాక్ లో ఉన్నవి.**

గమనిక: పై వాటిలో మీకు కావలసిన పుస్తకాల ఖరీదును క్రింది అడ్రస్ కు M.O. చేయండి! పైకము మాకు అందగానే సదుచిత పుస్తకాలను కేవలము Rs.1-00కి V.P.B.P.లో పంపగలము. ఉత్తర-ప్రత్యుత్తరాలకు రిపైకార్డ్ తప్పక వ్రాయాలి. M.O.కూపన్ లో కావలసిన పుస్తకాల పేర్లు, అడ్రస్ స్పష్టముగా వ్రాయాలి. ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లోని అన్ని R.T.C. బస్ స్టేషన్ యుక్ స్టాల్స్ లోనూ, రైల్వే స్టేషన్ లోని హిగ్గిన్ బాథమ్మ మతీయు ప్రైవేట్ బుక్ స్టాల్స్ లోనూ మా ప్రచురణలన్నీ లభించును.

**జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి - 522 201. Phone No. 23037**

# ప్రథమ చికిత్స

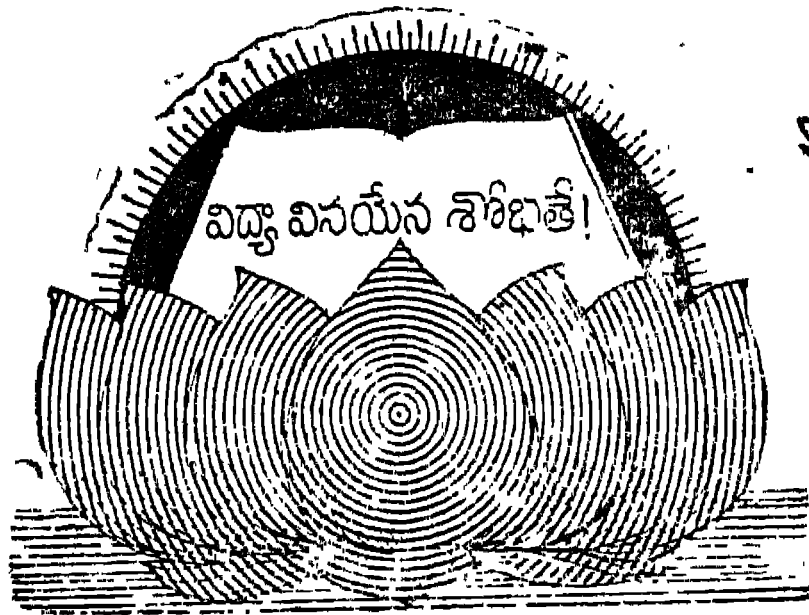
(అలోపతి, హోమియోపతి, ఆయుర్వేద వైద్యములను ననుసరించి చికిత్స ముతదులు)



డా॥ K.V.N.D. ప్రసాద్,

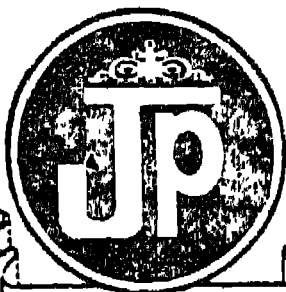
D.H.M.S., M.H.S. (London),

చెరుకుపల్లి - 522 309.



*Accepted*

☎ 08644-23037



PUBLICATIONS

## జనోప్రియ పబ్లికేషన్స్

అగ్నికుల క్షత్రియుల వారి వీధి-II,  
గంగానమ్మపేట, తెనాలి-522 201.

# PRATHAMA

# CHIKITHSA

By : K.V.N.D. Prasad,  
D.H.M.S., M.H.S. (London)

ముద్రణ :

మార్చి, 1997.

అన్ని హక్కులు :

జనప్రియ పబ్లికేషన్స్,

తెనాలి-వారిపి.

వెల :

రూ॥ 12-00.

ముఖ చిత్రము :

ఎల్. రమేష్ బాబు,

విజయవాడ-2.

ముద్రణ :

జనప్రియ ప్రింటర్స్,

తెనాలి-1.

ముఖచిత్ర ముద్రణ :

సౌందరమ్ ప్రింటర్స్,

చెన్నై-21.

Edition :

March, 1997.

All rights reserved by :

Janapriya

Publications-Tenali.

Price :

Rs. 12-00.

Cover Design :

L. Ramesh Babu,

Vijayawada-2.

Printed at :

Janapriya Printers,

Tenali-1.

Cover Printers :

Soundaram Printers,

Chennai-21.

ప్రతులకు : (Phone : 08644-23037) For Copies :

**Janapriya Publications,**

Agnikula Kshatriyula vari Street-II,

Ganganamma Pct, TENALI-522 201.

# విషయ సూచిక (CONTENTS)

విషయము:	పేజ్	విషయము :	పేజ్
ప్రస్తావన	9	ప్రమాదము జరిగినప్పుడు -	
మెడిసిన్ కప్ బోర్డ్;		నిబ్బరణు ఆవసరము	30
కట్టుకట్టుట తెలియాలి	12	ప్రధానమైన గమనికలు	31
ఆపదలు అనేక రకాలు	13	ఆలస్యము పనికిరాదు; గుండె	
కరెంట్ షాక్	14	ఆగినప్పుడు ప్రథమ చికిత్స	32
గ్యాస్ ప్రమాదాలు	15	జ్వరము	36
నీటి ప్రమాదాలు	17	షాక్	37
తలతిరగటము	19	కంపములు	39
అగ్ని ప్రమాదాలు	20	నూతికావాతము	41
అగ్ని ప్రమాదానికి కారణాలు	21	శిశువాతము	42
చెయ్యకూడని పనులు	22	భయకంపము	43
కాలినప్పుడు చేయవలసిన పనులు	23	శరీరము చల్లబడుట	44
రక్తస్రావము జరిగితే....		విషజంతువుల కాట్టు	45
చెయ్యవలసినది	24	1] పాముకాటు	46
సర్ పేస్ బ్లిడింగ్	26	2] తేలు కాటు	47
శరీరములో నుంచి రక్తము		3] తేనెటీగలు - కందురీగలు;	
వస్తుంటే....; ముక్కు		4] పిచ్చికుక్క	48
నుండి రక్తము కాలుట	27	ఎముకలు విఱుగుట	51
దగ్గితే రక్తము పడుట	28	ముంజేతి ఎముక విఱిగితే;	
శరీరము లోపలి భాగాలకు -		బెణకులు	52
దెబ్బతగితే....?	29	నీటిలో మునుగుట	53

129/1

Acc No  
2081



## ముందుమాట

ఏ వ్యక్తికైనా.... ప్రమాదము జరిగినపుడుగాని, ఆపద వాటిల్లినపుడుగాని, ఆకస్మికముగా - వ్యాధి తీవ్రత పెరిగినపుడుగాని తొలిసారిగా చేయు చికిత్సను - "ప్రథమ చికిత్స" అని అంటారు. అంటే.... డాక్టర్లెక్కడ లేక గుర్తింపు పొందిన వైద్యుడు - సరియైన చికిత్సను చేయు లోపం.... ఆ వ్యక్తికి - ప్రాణాపాయము కలుగకుండా నివారించుటకు మరియు రానున్న దుష్పరిణామములను నిరోధించుటకు చేయు 'సాధారణమైన, త్వరితమైన చికిత్స'నే.... "ప్రథమ చికిత్స (First Aid)" అని అంటారు.

విజ్ఞానము - ఎంతగా అభివృద్ధి చెందుతున్ననూ.... నాగరికత - ఎంత వేగముగా మారిపోతున్ననూ.... మానవ జీవన గమనములో - నేడు వెల్లివిరిస్తున్న 'స్పీడ్' వలన.... నిత్య జీవితములో అనేకానేక ప్రమాదములు సంభవించు - సందర్భములు, అవకాశములు ఏర్పడు చున్నవి. ఆ కారణము చేతనే 'ప్రథమ చికిత్స' అవశ్యకతను, ప్రాధాన్యతను సంతరించుకున్నది. అన్ని రంగములలోను నేడు యంత్రముల ప్రవేశము తప్పనిసరి అగుట వలన.... ప్రమాదముల సంఖ్య కూడ హెచ్చుతున్నది.

ఏ వ్యక్తికైనా ప్రమాదము వాటిల్లినపుడు.... ఆ వ్యక్తికి - తక్షణము లభించిన 'ప్రథమ చికిత్స' మీదనే.... ఆ వ్యక్తి మనుగడ ఆధారపడి వుంటుందనుటలో ఎట్టి సందేహమును లేదు. ఓ ప్రక్క - మనము అపాయముల నుండి రక్షణ కొరకు ఎన్ని జాగ్రత్తలను తీసికొంటున్నప్పటికీ ... మరోప్రక్క - ఆ అపాయముల సంఖ్య కూడ వృద్ధి చెందుతున్నది.

సాధారణముగా.... "ప్రమాదములు" అనునవి - ఊహించని విధముగాను, ఆకస్మికముగాను, ఎదురు చూడని రీతిలోను జరుగుతూ ఉంటాయి. సరియైన వైద్య సదుపాయములు - సమయమునకు అందుబాటులో లేకనూ పోవచ్చును. ఒక్కోసారి.... కనీసము 'ప్రథమ చికిత్సా పరిజ్ఞానము' వున్నవారు కూడ అవసరమునకు అభింశక పోవచ్చును. అందువలన.... ప్రతి ఒక్కరూ 'ప్రథమ చికిత్స'కు సంబంధించిన ప్రాథమిక పరిజ్ఞానమును సంపాదించుకొనుట ముఖ్యము! కావున.... ఈ విషయమును దృష్టియందుంచుకొని - తమకు తామే గాని లేక ఇతరులకు గాని

జాగ్రత్తగా, అయబద్ధముగా అడుగులను వేయాలి. ప్రమాదమునకు లోనైన వారిని- స్ట్రెచ్చర్ లో తీసికొని వెళ్ళుట అన్ని విధములా మంచిదని గ్రహించాలి. స్ట్రెచ్చర్ అందుబాటులో లేనప్పుడు- కజ్జలు, దుప్పటి ఉపయోగించి; 'స్ట్రెచ్చర్'లా తయారుచేసి, పేషెంట్ ను తీసికొని వెళ్ళాలి.

చికిత్సకులు- తమకు అందుబాటులో వున్న సామగ్రిని సద్వినియోగ పఱచుకుంటూ; తెలివి-తేటలతో, సమయస్ఫూర్తితో, వేగవంతముగా చికిత్సను నిర్వహించవలసి వుంటుంది. ఈ రంగములో.... ఎప్పటికప్పుడు అనుసరించబడుతున్న- అదునాతన మార్పులను తెలిసికొంటూ, ఆవగాహన చేసికొంటూ, ఆచరణలోనికి పెట్టుకోవలసి ఉంటుంది. ఎప్పుడు, ఎవరికి, ఎలాంటి ప్రమాదము వాటిల్ల నున్నదో.... అనూహ్యము గనుక.... ప్రతి ఒక్కరూ- 'ప్రథమ చికిత్స'కు సంబంధించిన పరిజ్ఞానమును తెలిసికొని యుండుట అత్యంతావశ్యకమని గుర్తించాలి.

పోతే.... రక్తస్రావమును కలిగించు గాయముల విషయములో- ప్రత్యేక శ్రద్ధను చూపవలసి వుంటుంది. చర్మముగాసి, చర్మపు సౌరగాసి చిట్టినా, తెఱచుకొనినా, కోతపడినా.... దీనిని "గాయము" అంటూ వుంటాము. ఈ గాయములు- పలురకములుగా వుంటాయి. కమిలినట్లుగా, వాతలు తేలినట్లుగా కొన్ని గాయము లుంటాయి. కొఱకినట్లుగా వుండే గాయములను- "Bites (కాట్లు)" అనియూ; చిఱుగులు-చిఱుగులుగా కనిపించే గాయములను- "Lacerations (పగుళ్ళు, చీలికలు)" అనియూ; రాపిడి, ఒరపిడి, దోక్కుపోవుట వలన ఏర్పడిన గాయములను "Abrasions (రాపిళ్ళు, ఒరపిళ్ళు)" అనియూ; చర్మము కమిలి, నీలముగా మారినట్టి గాయములను- "Contusions (నలుగుళ్ళు, చితుకుళ్ళు)" అనియూ; ఏ కత్తిపోటు వలననో.... లోతుగా తెగిన గాయములను- "Punctures (చిద్రములు, రంధ్రములు)" అనియూ ఉడహరిస్తూ వుంటారు.

పై గాయములలో- కొన్ని మాత్రమే ప్రమాదకరమైనవి. ఈ గాయము లన్నిటికీ చికిత్స అవసరమైననూ.... ఆగని రక్తస్రావమును కలిగియున్న గాయములు- "ప్రాణాంతకముల"ని గ్రహించ వలెను. ఇట్టి గాయములకు- వెంటనే అత్యవసరముగా చికిత్స చేయవలసి యున్నది.



చికిత్స చేయగలుగుటకు వీలుగా.... ఈ “ప్రథమ చికిత్స” అను గ్రంథమును చూపుట జరిగినది.

వరదలు, భూకంపములు, ఉప్పెనలు; అగ్నిప్రమాదము వంటి ప్రకృతి వైపరీత్యములు సంభవించినప్పుడు.... ‘రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ’, ‘సెంట్ జాన్ ఆంబులెన్స్’, ‘ఫైర్ సర్వీస్’ వంటి సంస్థలు- పెద్ద ఎత్తున అత్యవసర సహాయ కార్యక్రమములను చేపట్టి; తక్షణ ప్రాథమిక చర్యలను ఆమలు చేస్తున్ననూ.... సాధారణ ప్రథమ చికిత్సకుల సపర్యలూ- ఎంతగానో మేలు చేయగలవనీ, మారణ హోమమును- కొంతవఱకు నివారించగలవనీ మనకు తెలిసిన విషయమే!

ప్రమాదమును గుఱించి ముందుగా ఊహించుట సాధ్యముకాని పని! ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా, ఏదో ఒక విధముగా ప్రమాదము సంభవించవచ్చును. ప్రమాదము జరిగిన సమయములో అక్కడ లేని వ్యక్తులు- తదుపరి వచ్చి, వీరు ప్రథమ చికిత్స చేయవలసి వచ్చినప్పుడు.... ప్రమాదమునకు సంబంధించిన అన్ని వివరములను స్పష్టముగా తెలిసికొన్న తరువాతనే.... చికిత్సకు పూనుకోవలసి వుంటుంది. ఐతే.... ఈ ప్రథమ చికిత్స- ఎంత త్వరగా జరిగితే.... అంత మేలు జరుగుతుందన్న విషయమును చికిత్సకులు మఱువ కూడదు.

ప్రథమ చికిత్సలు- ముఖ్యముగా ప్రమాద పరిస్థితులను అంచనా వేసికోగలిగి వుండాలి. ఏ వ్యక్తి అయినా సరే- తీవ్రగాయములకు లోనై ఉన్న సందర్భములో.... ఆ గాయముల తీవ్రతను; గుండె కొట్టుకొనుటలో, ఊపిరి పీల్చుటలో సంభవించు మార్పులను గ్రహించ గలగాలి. రక్తస్రావము ఏర్పడినప్పుడు- ముందుగా దానిని అరికట్టు ప్రయత్నము చేయాలి. ముఖ్యముగా ఎముకలు విఱిగిన సందర్భములో.... విఱిగిన ఆ భాగమును- కదలకుండా వుంచుటకు, ప్రమాదమునకు గుఱియైన వ్యక్తిని- వాహనములోనికి చేర్చునపుడు.... తగిన జాగ్రత్తలను- తప్పక తీసికోవలసి వుంటుంది. ఎముకలు విఱిగిన వ్యక్తులను, క్షతగాత్రులను- వాహనములోనికి చేర్చునపుడు.... ఒకరు- కాళ్ళనూ, ఇంకొకరు- పీఠులనూ, మరొకరు- తల-పీపులనూ.... ఇలా ముగ్గురు మనుష్యులు పట్టుతుని, భద్రముగా వాహనములోనికి చేర్చుట మంచిదని గ్రహించాలి. క్షతగాత్రుని దేహము- వంగిపోకుండా, జాజీపోకుండా.... ఆ ముగ్గురూ-

అత్యధిక రక్తస్రావము పలన.... సదరు వ్యక్తులు- స్పృహ తప్పుట మరణించుట కూడ జరుగ వచ్చును.

రక్త నాశములలో- “ధమనులు, సిరలు, కేశనాళికలు” అన వుంటాయి. ధమనులు తెగినప్పుడు.... రక్తస్రావము ఎఱుపుగాను, కముగాను వస్తుంది. సిరలు తెగినప్పుడు- ముదురు ఎఱుపుగాను, తక్కు గాను వుండగలదు. ఈ రక్త స్రావములను ఆపుటకు- కట్టుకట్టుట, ప్రాంతమును కొంచెము పైకెత్తుట చేయవచ్చును. గాయపడిన ప్రాంత నకు రక్తమును సరఫరా చేయు పెద్ద ధమనిని- కొంతసేపు నొ వుంచుట మంచిది. ఆ పెద్ద ధమనులను- మరింతగా బిగించి కట్టుక గాజ్ + దూదితో- గుండ్రని మెత్తలను చేసి ఉపయోగించ వచ్చు “టూర్నికే” అనబడే రబ్బర్ గొట్టములు ఇందుకు బాగా పనికి వస్తాయి. బెల్ట్, నెక్ బై, రబ్బర్ పట్టీ వగైరాలను- ‘టూర్నికే’గా ఉపయోగించి రక్తస్రావమును ఆపవచ్చును.

ఏది ఏమైనను.... చికిత్సకులు- కేవలము విషయములను గ్రహించుట ద్వారా కాక.... ప్రాక్టికల్ గా- ‘ప్రథమ చికిత్స’ను చేయ ద్వారా.... క్రమక్రమముగా అనుభవమును, ప్రావీణ్యమును పొంద గల తారు. వీటివలన.... చికిత్సలను- వేగముగను, నిర్దిష్టముగను చేయగల తారు. అంతేగాక.... కావలసిన సామగ్రిని సేకరించుకొనుట కూడా ముఖ్యము!

వైద్యమునందు- ఆసక్తిగల వా రందఱూ.... ‘ఈ ప్రథమ చికిత్స ప్రక్రియ’ల యందు- నిష్ణాతులై.... తమకు తాముగాను, ఇరుగు-పొరుగు వారికిని, తద్వారా సమాజమునకును- వైద్య సేవల నందించగలగల ఆశిస్తూ.... ఆకాంక్షిస్తూ.... ప్రియతములైన పాఠక మిత్రుల వద్ద నెల తీసికొంటున్నాము.

# ప్రథమ చికిత్స

(అలోపతి-హోమియోపతి పద్ధతులతో నివారణలు)

## ప్రస్తావన

“మనిషి శరీరము ఒక ప్రత్యేకమైన యంత్రము”ని చెప్పవచ్చును. ఇది ప్రకృతిచే- అపురూపముగా నిర్మించబడినది. “మరి జంతువులకు, మిగత ప్రాణులకూ కూడ అలాగే అవయవాలు ఉన్నాయికదా! వాటికి ఆ ప్రత్యేకత లేదా?” అనే ప్రశ్న వెంటనే పుడుతుంది. నిజమే! కాని.... జంతువులకు, మిగత జీవులకూ మనిషి అవయవాలకున్న, మనిషి శరీరాని కున్న ప్రాధాన్యత లేదు. మనిషికి మాదిరిగా తక్కిన జీవులకు ప్రాణము ఒక్కటి మాత్రమే సమానము!

ఏ జీవికి లేని బుద్ధిని, మాట్లాడే శక్తిని, జ్ఞానాన్ని ప్రకృతి ఒక్క మనిషికి ప్రసాదించింది! అందువలన మనిషి మిగత ప్రాణుల్లాగ పరాధీనుడు కాక స్వతంత్రుడయ్యాడు. తనకు కావలసినవి తానే సమకూర్చుకోగలుగుతున్నాడు. ఒకరి మీద అతడు ఆధారపడవలసిన అవసరము లేనేలేదు. కాగా.... మనిషి ఇతర ప్రాణులన్నిటినీ శాసించగలడు. వాటిని తన చెప్పజేతలతో ఉంచుకోగలడు. వాటి చేత తన పనులు చేయించుకోగలడు.

మనిషి తనకు గల మనసువలన, మాట వలన, ఆలోచించే శక్తి వలన, అవయవాల నిర్మాణము వలన.... అన్నిటికంటె అధికుడయ్యాడు. అతని శరీరము ఖరీదు కట్టలేనంత విలువకలదైనది.

శరీరధారి ఐన మనిషికి ఏదో ఒక ఋగ్మతో, అనారోగ్యమో, వ్యాధి తప్పని సరిగా చస్తుంటుంది. అలాంటప్పుడు మనిషి రోజువారీ

పనులు చెయ్యలేడు. అతనిలో శక్తి క్షీణిస్తుంది. బద్ధకము ఏర్పడుతుంది. ఒక్కొక్కప్పుడైతే అతనికి బుద్ధికూడ మందగిస్తుంది. సరైన ఆలోచన చెయ్యలేడు. ముక్కుతూ, మూలుగుతూ ఏమీ చెయ్యలేనివాడైపోతాడు.

సృష్టిలోనే శ్రేష్టుడైన మనిషిని మళ్ళీ మామూలు స్థితికి తేవటానికి ఎన్నెన్నో సదుపాయములు చేయబడినవి. ఎన్నో ప్రక్రియలు సిద్ధమైనవి. ఎన్నో చిట్కాలు కనుగొనబడినవి. అతడి ఆరోగ్య రక్షణకు రకరకాల చికిత్సలు అన్వేషించబడినవి. 'ఆయుర్వేదము', 'అల్లోపతి', 'హోమియో పతి' ఇత్యాదిగా అనేక శాస్త్రములు వెల్లివిరిసినవి.

రోజులు పూర్వకాలమువలె ఇప్పుడు లేవు. జనజీవనములో విపరీతముగా రద్దీ పెరిగినది. రకరకాల రాకపోకలవాహనములు పెరిగి పోయినవి. అవసరములకు బయటకు రాకుండా మనిషికి ఒక్క క్షణము గడవదు. ఇలాంటి పరిస్థితులలో ప్రమాదములు పరిపాటి అయినవి. 'ప్రమాదములు నిత్యజీవితములో ఒక భాగమైనవి' అంటే ఆశ్చర్యములేదు. ఏ మహానుభావుడు చెప్పాడో గాని ఆ మాటలు అక్షర సత్యము లైనవి. "Knowingly or unknowingly every one of us walk with deaths in our Pockets" = "తెలిసిగాని, తెలియకగాని మనము ప్రతి ఒక్కరము మృత్యువుని జేబులలో పెట్టుకునే నడుస్తుంటాము" అని దీని భావము!

అంతేకదా మరి! ఎన్ని ట్రాఫిక్ రూల్స్ ఏర్పడినా, మరెన్ని జాగ్రత్తలు తీసికొన్నా, ఈ నాడు ప్రమాదములు పొంచి ఉంటున్నాయి. మనిషిని వెన్నంటి ఉంటున్నాయి. ఏ క్షణములో ఏ ప్రమాదము ఎలా వచ్చి మీద పడుతుందో ఎవ్వరి ఊహకూ అందదు. అనుకోని రూపములో ఆపదలు వచ్చిపడుతున్నాయి. అలా సంభవించిన ఆపదలు హింసిస్తాయో, అసలు ప్రాణాన్నే తీస్తాయో చెప్పలేము.

విజ్ఞానము పెచ్చు పెరిగిన ఈ రోజులలో, ప్రమాదములు పిలువ కుండానే వచ్చి కూర్చుంటున్న ఈ నాడు ప్రతి మనిషికి "ప్రథమ చికిత్స"

ను గురించి విజ్ఞానము తప్పనిసరి అవుతున్నది. ఈ విజ్ఞానము వలన మనలను మనము రక్షించుకోగలము. ఇంకెవరైనా ఆపదతో పడితే వారిని కూడా కాపాడగలము. ఈ ప్రథమ చికిత్స పరిజ్ఞానాన్ని తెలిసికొనుట చాల సులభము. కనీసపు వివరములు తెలిసికొని ఉంటే సరిపోతుంది. చక్కగా తనకు తాను చికిత్స చేసికొనవచ్చును; ఇతరులకు చెయ్యవచ్చును.

ఆపదలు. ప్రమాదములు వచ్చి పడినప్పుడు వెంటనే డాక్టర్ల దగ్గరకు వెళ్ళుట తప్పదు. అయితే దరిదాపులలో ఆసుపత్రులు లేకపోవచ్చును. సమయానికి డాక్టర్ అందుబాటులో ఉండకపోవచ్చును. అన్నీ ఉన్నా ఆసుపత్రికి వెళ్ళేటప్పటికి ఆలస్యము కావచ్చును. ఈ లోపల రక్త స్రావము విపరీతముగా జరుగవచ్చును. విషము చరచరా ఒళ్ళంతా ప్రాకి, ప్రమాదము జరిగిన వ్యక్తి పరిస్థితి ఆందోళనకరముగానో, అపాయకరము గానో మారవచ్చును. కనుక “ప్రథమ చికిత్స” ఎంతో అవసరము. మన చేతిలో ఉన్న చికిత్సను వెంటనే జరపాలి. అందరూ దీనిని తమ ప్రథమ కర్తవ్యముగా భావించుకోవాలి.

మరి ప్రథమ చికిత్స చెయ్యటానికి ఏ ఏ పరికరాలు కావాలి? మనము బస్సులలో, సంస్థలలో, కంపెనీలలో చూస్తూనే ఉంటాము. “First Aid Box” అని ఒక పెట్టెలాంటి దాని మీద వ్రాసి ఉంటుంది. ఇదే ప్రథమ చికిత్స డబ్బా!

ఈ ఫస్ట్ ఎయిడ్ బాక్సులో కట్టుగుడ్డ (బాండేజ్ క్లాత్)లు మూడు, నాలుగు ఉండలు ఉంచే వీలు ఉంటుంది. గాజ్ లేదా లింట్ డ్రెస్సింగులు కూడ చాలా అవసరము. పలాస్త్రి (వ్రణముల కంటించు మలాము) ముఖ్యముగా ఉండాలి. ఇప్పుడు ఫస్ట్ ఎయిడ్ బ్యాండ్స్ విరివిగా దొరుకుతున్నాయి. కాటన్ బాల్స్ విధిగా ఉంచుకోవాలి. ఈ బాల్స్ ను పోలిథిన్ సంచులలో ఉంచుకుంటే వెచ్చగా, పొడిపొడిగా ఉంటాయి. చిన్న చిన్న గాయాలకు, దెబ్బలకు ఉపయోగపడే అంటిసెప్టిక్ (క్యాలెండులా క్రిమ్ లేక పౌడర్ - (హోమియోపతి), నిభాసల్స్ పౌడర్ (ఇంగ్లీష్ ముందులు) ను దగ్గల ఉంచుకోవాలి.

జ్వేడు లేక, కత్తెర, టిష్యూ కాగితాలు, మామూలు కాగితము, ఐక పెన్సిల్ తప్పకుండా ఉండాలి. కొందరైతే అనాసిన్ లాంటి మాత్రలు, అమృతాంజనము వంటి 'పెయిన్ బామ్'లు కూడ ఉంచుతుంటారు. కాని వీటిని నెలల తరబడి నిల్వ ఉంచకూడదు. ప్రధానమైన విషయము ఏమంటే.... ఈ షాక్స్ లో ఉండే ప్రతి వస్తువు చాల పరిశుభ్రముగా ఉండాలి. కొందరు స్పిరిట్ ఉంచుతారు. బర్నాల్ లాంటి అయింట్ మెంట్ లు కూడ ఉంచుతారు. మళ్ళీ మళ్ళీ గుర్తు పెట్టుకోవలసింది ఏమంటే.... ఈ ఉంచే వస్తువులన్నీ తాజాగా ఉండాలి. ఇది తప్పనిసరి.

టార్ప్ లైట్, ధర్మామీటర్ కూడా ఉండి తీరాలి.

### మెడిసిన్ కప్ బోర్డ్

మెడిసిన్ కప్ బోర్డ్ - ఫస్ట్ ఎయిడ్ షాక్స్ కాదు. మామూలుగా వచ్చే తలనొప్పి, జ్వరము, గ్యాస్ ట్రబుల్, నడుము నొప్పి, బి.పి., సుగర్ మొదలైన వాటికి ఉపయోగపడే మందుల్ని, ఒక కప్ బోర్డ్ లో దాచి ఉంచవచ్చును. దీనిలో కొందరు నిద్రమాత్రలు (Sleeping Pills) కూడ పెట్టి ఉంచుతారు. ఏ పరిస్థితులలోనూ ఇవి పిల్లలకు అందేలా ఉండకూడదు. పిల్లలకు ఇవి అందిన వనుకోండి తెలియక వాటిని నోట్లో వేసికొంటారు. అదే జరిగితే వచ్చే ప్రమాదము ఎలాంటిదో మనకు తెలియనిది కాదు. ఇక కంటికి వాడే ఆయింట్ మెంట్స్ కొందరు కొన్ని నెలలపాటు ఉంచుతుంటారు. అలా ఉంచుట మంచిది కాదు. ఒక్కొక్కసారి కళ్ళుపోయే అవకాశము కూడా ఉంటుంది.

### కట్టు కట్టుట తెలియాలి

ఆసుపత్రిలో కట్టిన మాదిరిగా కట్టు కట్టలేకపోయినా, గాయమును శుభ్రముచేసి, ఆంటి సెప్టిక్ లోషన్ పూతపూసి, కట్టుకట్టుటను ప్రతివారూ నేర్చుకొని ఉండాలి. కట్టుకట్టుటము బ్రహ్మ విద్యేమీ కాదు. అలవాటు పడితే చక్కగా చేతనవుతుంది. కట్టు బాగాకట్టామా లేదా అని ఆలోచించుట కంటే తగిన సమయములో కట్టామా లేదా అన్నదే ఆలోచించ

వలసిన విషయము. గాయము చిన్నదైతే ఏ భయము లేదు. గాయము పెద్దదైతే కట్టుకట్టిన తక్షణమే డాక్టర్ దగ్గరకి వెళ్ళివేరాలి. ఒక్కసారి డాక్టర్ చెయ్యిపడితే ఇంక భయమేముంటుంది!

### ఆపదలు అనేక రకాలు

ఏ వార్తాపత్రిక చూచినా, రేడియో వార్తలు వినినా, టి.వీ. వార్తలు వినినా 'ప్రమాదాలు.... ప్రమాదాలు' రోడ్ ప్రమాదాలు : అంటే.... బస్ల వలన, కార్ల వలన, మోటార్ సైకిల్స్, స్కూటర్స్, రిక్షాల వలన, ఆఖరికి సైకిళ్ళ వలన జరిగేవన్నమాట. రైలు ప్రమాదాలు, పడవ ప్రమాదాలు, విమాన ప్రమాదాలు ఇట్లా ఎన్నో రకాల ప్రమాదాలు పొంచి వుంటున్నాయి. విషప్రభావాలు, రసాయనికాలు, మారణాయుధాలు, బాణ సంచా ప్రేలుకుళ్ళు, విద్యుచ్ఛక్తి : వీటి బెడద వుండనే వుంది. ఆవో, ఎద్దో పొడవటము, కుక్క కఱవటము, పాము కఱవటము, కోతి పెఱక టము, పిల్లి గీఱటము, ఎలుక కఱవటము ఇలాంటి భయాలు మనకు చెప్పిరావు. వున్నట్టుండి మీద పడతాయి. తేలు, పాము, జెఱ్ఱి, మండ్ర గబ్బ మొదలైన విషజంతువుల వలన ఎప్పుడూ ప్రమాదమే. బాగ్గానే వుందిలే అనుకున్న గోడ విఱిగి మీద పడటము, ఒక్కొక్కప్పుడు ఇంటి కప్పుకూలి పడటము, సీలింగ్ ఫ్యాన్ ఊడిపడిపోవటము, ఏదో ధ్యాసలో వుండగా వ్రేలు తెగటము, గ్యాస్ ప్రమాదముగాని, స్ట్రో ప్రమాదము వలన గాని ఇంటికి, వంటమనిషికి నిప్పు అంటుకోవటము, ఒళ్ళుకాలటము, కొన్ని అవయవాలు పూర్తి గా కాలి పోవటము వంటి ప్రమాదాలు లెక్కకు మించి వున్నాయి.

ఆపద అంటే.... పిల్లలకైనా, పెద్దలకైనా ఒకటే కదా! పెద్ద వాళ్ళయితే కొన్ని అనుభవాలు పొంది వుంటారు. కనుక వాళ్ళు తగిన జాగ్రత్తలు తీసికోవచ్చును. వారి కున్న పూర్వానుభవముతో పిల్లలమీద శ్రద్ధచూపించి వాళ్ళని జాగ్రత్తగా చూచుకుంటుండాలి. ముఖ్య విషయము ఏమిటంటే.... ఆపదల బారి నుంచి ఎవ్వరూ ఎవ్వరినీ రక్షించలేరు. ఇది వాస్తవము.

ఉదాహరణ : నీళ్ళలో మునిగి పోతున్న వాళ్ళని రక్షిస్తాము. మంటలలో నుంచి మరొకర్ని రక్షిస్తాము. ఏదైనా పురుగుల మందు తాగాడని తెలిసినప్పుడు ఆ వ్యక్తిని కాపాడటానికి తీవ్రముగా ప్రయత్నిస్తాము. ఇలాంటి వాళ్ళందరూ నిస్సందేహముగా ప్రమాదములో వున్న వాళ్ళే. వీళ్ళకి డాక్టర్స్ సలహాలు, చికిత్సలు, అత్యవసరము ఐనా.... అందరికీ ముందుగా ప్రథమ చికిత్స అవసరము.

అసలు విషయము ఏమంటే.... ఏ ఆపదలో వున్నవాళ్ళకి ఎలాంటి ప్రథమ చికిత్స అందించాలన్నది ప్రధాన విషయము 'పెండ్లికి-పిడుగుకు ఒకే మంత్రము' అన్నట్లు అన్ని ప్రమాదాలకు ఒకే రకము ప్రథమ చికిత్స చెయ్యకూడదు. అలా చేస్తే ప్రయోజనము శూన్యము. కాళి నప్పుడు ఒకలాగ, బెణికినపుడు ఒక రకముగా, విపరీతముగా నీళ్ళు త్రాగినప్పుడు మరొక పద్ధతిగా, విషము త్రాగినపుడు ఇంకొక రకముగా ప్రథమ చికిత్స చెయ్యాలి. అంటే.... ప్రమాదపు లక్షణాన్ని బట్టి ప్రథమ చికిత్స విధానాన్ని మార్చాలి.

## కరెంట్ షాక్

ప్రమాదాలన్నింటిలో ఎక్కువ ప్రమాదాన్ని కలిగించేది కరెంట్ షాక్. ఎన్ని రకముల జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా విద్యుత్తు మనిషిమీద తన దెబ్బను కొడుతూనే ఉన్నది. కరెంట్ కు సంబంధించిన పనులు సరియైన పరిజ్ఞానము లేకుండాగాని, అశ్రద్ధగా గాని చెయ్యకూడదు. అలా చేస్తే ప్రవాహ రూపములో ఉన్న కరెంట్ మనిషి శరీరానికి ఒక రకమైన గొప్ప అదురు కలుగజేస్తుంది. కరెంట్ ఒక్క తీగల ద్వారానే ప్రవహిస్తుందని అనుకోకూడదు. తీగల గుండా, ఇంటి గోడలు, నేల, బండలు, ఇనుప, రాగి వస్తువులు, నీరు, తడిగా ఉన్న ప్రదేశాలలోకూడ విద్యుత్తు- ప్రవహించే గుణమును కలిగి ఉంటుంది. లూజ్ కనెక్షన్ గల స్విచ్ లు, ఫ్యాన్ లు ముట్టుకున్నప్పుడు ఇలాంటి ప్రమాదాలు తరుమగా యగుతుంటవి. కొన్ని సందర్భాలలో రోడ్ మీద కరెంట్ స్తంభాలు



తాకినప్పుడు, తెగి క్రిందపడిన కరెంట్ తీగల్ని తాకినప్పుడు కూడా ప్రమాదానికి గురి కావచ్చును. అగ్ని ప్రమాదమైతే శరీరము పై భాగాలకే ప్రమాదము అవుతుంది. కాని.... ఈ కరెంట్ ప్రమాదము శరీరము లోని లోపలి భాగాలకు అధికముగా ప్రమాదము కలిగిస్తుంది. కరెంట్ షాక్ తగిలిన వెంటనే ఒక లాంటి ఈడ్పు సంభవించి నరాలు క్రుంగి పోతవి. హృదయము దుర్బలమై రక్తః స్రావము పోతారు. తన చేతిని తాను విడిపించుకోలేని స్థితి కలుగుతుంది. కరెంట్ మనుష్యుల శరీరాల్ని అయస్కాంతము ఇనుమును ఆకర్షించినట్లు ఆకర్షిస్తుంది. కరెంట్ శక్తి నుంచి విడివడిన వ్యక్తి పెద్దశబ్దము చేస్తూ క్రిందపడి మూర్ఛపోతాడు. దీనివలన ఊపిరి నిలిచిపోయే ప్రమాదము కూడ ఉంది.

కరెంట్ ద్వారా ప్రమాదము జరిగినప్పుడు ముందుగా మెయిన్ స్విచ్ ని ఆపివెయ్యాలి. ఎప్పుడూ కూడ ప్రమాదానికి గురి అయిన మనిషిని సరాసరి తాకకూడదు. అట్లా తాకితే చాల ప్రమాదము. అతని శరీరములో కొంత సేపటి వఱకు కరెంట్ కు సంబంధించిన శక్తి ఉంటుంది. కనుక రబ్బర్ గొట్టాలను (gloves) తొడుక్కొనిగాని, తడిలేని రద్దులు, కంబళి గుడ్డలు, పజ్జలు, చెక్కలు ఉపయోగించి ఆ వ్యక్తి శరీరము మీద ఉన్న లోహపు వస్తువుల్ని తొలగించాలి. తప్పని సరిగా చెప్పులు వేసికొని చికిత్స చెయ్యాలి. చెప్పులు లేకుండా కరెంట్ షాక్ కు గురి అయిన వాళ్ళను తాక కూడదు. ప్రమాదానికి లోనైన వాళ్ళకు ఉద్రేకము కలిగించే వస్తువులు ఇవ్వాలి. సాగిల పడుకోబెట్టి వెచ్చదనము కలిగేటట్లు చెయ్యాలి. సందర్భాన్ని అనుసరించి ఊపిరి అందే ప్రక్రియలు కూడ చెయ్యాలి. తక్షణము ఆసుపత్రికి తీసుకు వెళ్ళుట చాలా మంచిది, అవసరము.

మొత్తము మీద నిమిష-నిమిషము జాగ్రత్త తీసికోవలసిన వాటిలో కరెంట్ మొట్టమొదటిదని బాగా గుర్తుంచుకోవాలి. కొన్ని జాగ్రత్తలు అందరికీ తెలిసినవే అయినా మచ్చుకు కొన్నింటిని గుఱించి చెప్పుకుందాము.

- 1] 'సాకెట్'లు గోడల లోపల ఉండాలి. వదులుగా వ్రేలాడే తీగలకు స్విచ్ అమర్చటము క్షేమముకాదు.
- 2] శ్రీ పిన్ ప్లగ్స్ వాడుకోవటము చాల మంచిది. ఎక్కువ 'వాట్స్' ఉపయోగించి 'సాకెట్'లను ఓవర్ లోడ్ చెయ్యకూడదు.
- 3] తడి చేతులతో విద్యుత్ పరికరాన్ని తాకకూడదు. ఫ్యాన్ కాని, రేడియో కాని, టి.వి. కాని సరిగా పనిచేయనప్పుడు వాటి భాగాలను సరిచేయటం తెలిసినవారు చూడాల్సి వస్తే.... పవర్ తప్పకుండా ఆఫ్ చెయ్యాలి. అంటే మెయిన్ ఆఫివెయ్యాలి. అలాకాకుండా పరాకుగా ఉంటే ప్రాణానికే ముప్పు.
- 4] పవర్ స్విచ్ ని ఎప్పుడూ ఆన్ చేసి ఉంచకూడదు.
- 5] బల్బులు, ప్యూజ్ లు మాడిపోయినప్పుడు-ఇంట్లో వారిచే కొత్తవి అమర్చుటము చాల మందికి అలవాటు. అలాంటప్పుడు తప్పని సరిగా మెయిన్ ఆఫివేయుటలో ఏ మాత్రము ఆదమరచి వుండరాదు.
- 6] కరెంట్ స్ట్రాయి వాటర్ హీటర్స్ వాడేవారు అవి అమ్మినవారు "How to use" అనే సూచనలను జాగ్రత్తగా పాటించాలి.

**అల్లోపతి చికిత్స :** మాక్రోబిన్ లేక బికాటెక్సుఫోర్ట్ 2cc ఇంజెక్షన్ యివ్వాలి. ఎలక్ట్రోల్ పౌడర్ ను నీటిలో కలిపి త్రాగించాలి. బాగా నీరసించితే- సెలెన్ పెట్టవలసి వస్తుంది.

**హోమియో చికిత్స :** మెగ్నిషియాఫాస్-30, కాలిఫాస్-30, కార్బోవేజ్ 200. ఈ 3 మందులు గంటకు 3 మాత్రలు చొ॥న వాడాలి. స్పృహ కోల్పోతే ఎమిల్ నైట్రేట్ వాసన చూపాలి. తరువాత బలమునకు ఆల్బాల్బా టాస్టిక్ వాడవచ్చును.

**ఆయుర్వేదము:** పిండనిర్గుండి-మహామాష ఏదో ఒక తైలమును శరీరమునకు పూయాలి. శీతాంశు లేదా మృత్యుంజయ రసము లేదా మాత్రలు వాడాలి.

## గ్యాస్ ప్రమాదాలు

ఇటీవల గ్యాస్ ప్రమాదాలు చాలా ఎక్కువగా జరుగుతున్నాయి. సిలిండర్ ప్రేలి ప్రాణప్రమాదాలు సంభవించుట జరుగుతూ వుంటాయి. అశ్రద్ధ, నిర్లక్ష్యము కారణముగా ఈ ప్రమాదాలు అధిక శాతములో జరుగుతున్నాయి.

వెలిగించిన అగ్గిపుల్ల పూర్తిగా ఆరిపోయాకే క్రింద పడవెయ్యాలని గుర్తుంచుకోవాలి. గ్యాస్ స్టో పని పూర్తి కాగానే ఆర్పి వేస్తాము కదా! ముందు ట్యాప్ కట్టేసి 'స్టో'ని ఆర్పాలి. గ్యాస్ లీక్ కాకుండా ప్రత్యేక జాగ్రత్త తీసికోవాలి. ఒకవేళ గ్యాస్ వాసన వచ్చిందనుకొండి, అప్పుడు తలుపులు, కిటికీలు తెరవాలి. లైట్ వెయ్యకూడదు. గ్యాస్ స్టో ఉన్న పరిసరాలలో చిన్న మంట కూడా వుండకూడదు. వెంటనే లీకేజ్ ని బాగుచేయించుకోవాలి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసికుంటే గ్యాస్ ప్రమాదాల నుండి తప్పించుకోవచ్చును. ఉడికిన పాత్రలు పట్టుకునేటప్పుడు, ఉడికిన తరువాత దించేటప్పుడు వాడే మసిగుడ్డకు నిప్పు అంటుకోకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. అలాంటప్పుడు పరధ్యానమే పరమ శత్రువుగా తయారవుతుంది.

**అల్లోపతి చికిత్స :** ఆ గ్యాస్ వాసనల వలన వికారం కల్గించే విటమిన్ -C టాబ్లెట్స్ వాడాలి. యవిల్ టాబ్లెట్స్ వాడవచ్చు.

**హోమియో చికిత్స :** కాప్సికం 30, నేట్రంఫాస్ 30 వాడవచ్చును.

**ఆయుర్వేదము :** పైత్యాంతకము, వమనాంతకము, సూర్యావర్తి ఏదో ఒకటి వాడవచ్చును.

## నీటి ప్రమాదాలు

కొంత మంది ఈతకని వెళ్ళి, ప్రమాదవశాత్తు నీళ్ళలో మునిగి పోతారు. కొందరు వరదలలో చిక్కుకుపోతారు. పనిపిల్ల లయితే.... నీళ్ళ తొట్టలోనో, రిజర్వాయర్స్ లో కాని పడిపోతారు. ఒక్కొక్కసారి

కలిగిల్లప్పుడు తల తిరిగినట్లు అనిపించవచ్చును. చాలా ఎత్తుకు వెళ్ళినప్పుడు, ఉయ్యాల కిప్పులలో బాగా పైకి పోయినప్పుడు, నిండుగా ఉన్న ప్రవాహ జలాన్ని చూచినప్పుడు కూడ తల తిరిగినట్లువుతుంది. జెయింట్ పీల్ ఎక్కినందువలన, రంగులరాట్నము ఎక్కినందున చాలా మందికి ఈ ఆవస్థ కలుగుతుంది. తగిన రీతిలో మెదడుకు రక్త ప్రసారము కాక పోయినా, రక్త పోటు ఎక్కువగా ఉన్నా తలతిరిగిన అనుభూతి కలగటము ఖాయము. రక్త నాళాల సంకోచ-వ్యాకోచాల మీద ప్రభావాన్ని చూపించే నాడులు సరిగా పనిచేయనప్పుడు కూడా తల తిరిగిన దాఖలా కనిపిస్తుంది.

కండరాల పటుత్వము తగ్గినప్పుడు తల త్రిప్ప సంభవిస్తుంది. అనారోగ్యము వచ్చినా, ప్రసవము జరిగినా, ఆపరేషన్స్ చేయించుకున్నా, మానసికముగా బాగా వ్యథ చెందినా ఈ తల తిరుగటము జరుగుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితులలో కండరాలలో పటుత్వము బాగా తగ్గిపోయి ఉంటుంది కనుక తల త్రిప్పుతున్నట్లువుతుంది.

సరిపడని మందులు, గిట్టని ఆహారము వలన కూడ తల తిరిగి పోయినట్లు ఉండవచ్చును. ఎలర్జీవలన ఇది వస్తుందన్నమాట. సిగరెట్ వాసన ఎక్కువగా పీల్చటము వలన, ప్యాక్టరీస్ నుంచి వెలువడే వ్యర్థమైన వాయువును పీల్చటము వలన కడుపులో ఒక రకమైన వికారము కలిగి తల తిరుగవచ్చును. మెదడులో కణితులు లేచినా- రక్త ప్రసార దోషాల వలన తల తిరుగటము సంభవించవచ్చును. కొన్ని పరిస్థితులలో కోమా (అపస్మారము)కు కూడ ఇది దారితీసి, బాధించవచ్చును.

### చికిత్సా పద్ధతి

అన్ని వ్యాధుల లాంటిదే ఈ తల తిరుగటము కూడా. అసలు తల ఎగుడుకు తిరిగినట్లువుందో ఘుండుగా తెలుసుకోవాలి. కంటిచూపులో దోషము ఉన్నా, కళ్ళజోళ్ళు వాడకపోయినా కొంతమందికి భరించలేనంత తలనొప్పి వచ్చి, తల తిరుగటము ప్రారంభమవుతుంది. అలాంటి పరిస్థితులలో ఆ దోషాలను, లోషాలను సరి చేసికోవాలి. కళ్ళ జోళ్ళనువాడి,

దీనిని నివారించవచ్చును. చెవిలో ఉన్న "లేబరింత్"ను సరిచేయటం ద్వారా తల తిరగటాన్ని తగ్గించుకోవచ్చును.

తలత్రిప్ప ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు రక్త పోటును నియంత్రించటం (అడ్డుకోవటము) ద్వారాను, కండరాలకు పటుత్వాన్ని కలిగించటం ద్వారాను, మెదడులోగల కణితలను తొలగించటము ద్వారాను, శరీర సమతాస్థితిని కాపాడటము ద్వారాను, తల తిరగటాన్ని పూర్తిగా నివారించవచ్చును; నివారించవచ్చును కూడా.

**అల్లోపతి చికిత్స :** సిక్విల్ కాని అవోమిన్ గాని ఒక మాత్రా వాడాలి. అప్పుడప్పుడు రెడాక్సిన్ వేసికోవచ్చును.

**హోమియో చికిత్స :** కాలీఫాస్ 30, కోనియా 30 వాడాలి.

**ఆయుర్వేదము :** పైత్యాంతకము, మాతులుంగరసము ఏ ఒకటి వాడవచ్చును.

## అగ్ని ప్రమాదాలు

మంటల వలన కలిగే ప్రమాదాలను గుఱించి ప్రత్యేకము చెప్పాల్సిన అవసరము లేదు. బొబ్బలెక్కడము, కాలడము, మచ్చ పడటము, ఒళ్ళంతా వికారముగా మారటము చూస్తూనే వున్నాము. సజావుగా దహనమైన సంఘటనలు ఎన్నెన్నో చూస్తుంటాము. వార్తలలో చదువుతుంటాము. కిరోసిన్ పోసి, నిండుప్రాణాలని పాపభీతి లేకుండా నిలువునా తగలబెడుతున్న ఎందరో దుష్టులు మన సమాజములో ఉన్నారని వీళ్ళ కంటె రాక్షసులే నయమనిపిస్తుంది.

అజాగ్రత్తవలననే ఎక్కువగా అగ్నిప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయనవచ్చును. అగ్ని విషయములో పొరపాట్లు జరగకుండా ముందుచూపుట మెలగాలి. ఐనా ప్రమాదాలు జరిగితే వాటిని ఎదుర్కోవటానికి సరిసిద్ధముగా ఉండాలి. ఏ మాత్రము అజాగ్రత్తగా వున్నా ప్రాణాపాయకతప్పదు.

## అగ్ని ప్రమాదానికి కారణాలు

అగ్నిపుల్లలు వెలిగించే సమయములో శ్రద్ధ లోపిస్తే అది పెద్ద ప్రమాదానికి దారితీయ వచ్చును. అగ్నిపుల్ల పూర్తిగా ఆరిపోకముందే చాలమంది నిర్లక్ష్యముగా విసిరేస్తూ ఉంటారు. ఇలా విసిరిన అగ్నిపుల్లలక్షల అస్తినీ, కొన్ని అంతస్తుల భవనాలను కాల్చి, బూడిద చెయ్యగలదు. ఇక స్త్రీలు వంటచేసే సమయములో తరచుగా కాళ్ళు, చేతులు, ఒళ్ళు కాల్చుకుంటుంటారు. ఇవి అంత పెద్ద ప్రమాదాలు కావు. కాని వెంటనే ప్రథమ చికిత్స చేసికోవాలి.

ముఖ్యముగా చేతులు కాలిన వెంటనే దగ్గరనే ఉన్న ఉప్పును-కాలినచోట అద్దాలి- వ్రేళ్ళయితే ఉప్పుపాత్రలో ముంచి కొంత సేపు వుంచితే మరీ మంచిది. కాల్చులు చిన్నవైతే ఒళ్ళు ఎఱ్ఱబడినా, బొబ్బలు ఎక్కినా బర్నాల్ లేక కొబ్బరినూనె రాయటము లాంటివి చెయ్యాలి. ఇలా చేసేముందు చల్లని నీటితో తప్పకుండా కడగాలి.

ఇక విద్యుత్ పరికరాలని ఎంతో జాగ్రత్తగా ఉపయోగించాలి. ఒకే ఒక్క స్పార్క్ వలన కాంప్లెక్స్ లాంటివి కాలి భస్మమైపోతాయి. గ్యాస్ స్టోవ్ ప్రమాదాలు ఎంత భయంకర పరిణామాలు కలిగిస్తున్నవో తల్చుకుంటేనే గుండె బేజారైపోతుంది. కిరోసిన్ పంప్ స్టోలు కలిగించే ప్రమాదాలు ఏమీ తక్కువైనవి కావు. కిరోసిన్, పెట్రోల్, బాణసంచా లాంటివి ఎంతో సురక్షితమైనచోట ఉండాలి. ఇవి ఎక్కడబడితే అక్కడ ఉంటే అంటుకొనే ప్రమాదము వుంది.

మస్కిటో కాయిల్స్ (దోమల నివారణకు ఉపయోగించే వత్తులు) వలన కూడ ప్రమాదము వచ్చి పడవచ్చు. వీటిని వాడటము వలన దోమల బాధ ఉండదు. మంచిదే! కాని, బట్టలు ఉన్నచోట పెట్టి, ఫ్యాన్ వేగముగా పెట్టేస్తే ఇక వేరే చెప్పాలా? ప్రమాదము సంభవించి తీరు తుంది. కొందరు బెడ్ ల్యాంప్ లుగా కిరోసిన్ గుడ్డి దీపాలు వాడతారు. వీటిని సరైన స్థలాలలో పెట్టకపోతే ప్రమాదము.

విపరీతముగా ఎండలు కాసే రోజులలో, వడగాడ్పులు వీచే రోజులలో ఎంతైనా జాగ్రత్త అవసరము. జాగ్రత్త పడకపోతే పూరిళ్ళు పేరుకు లేకుండా కాలి మసిగా మారుతాయి.

వంటచేసే సమయాలలో కాగుతున్న నూనెవలన, ఒక్కొక్కసారి మసలుతున్న నీళ్ళవలన, వేడిగా వున్న వంట పాత్రలవలన, నిప్పు కణికలవలన ఒళ్ళు కాలిపోవచ్చును. గాయాలు ఏర్పడవచ్చును. ఇట్లాంటి వాటి విషయములో వెయ్యికళ్ళతో జాగ్రత్త పడాలి. అశ్రద్ధ ఏ మాత్రము జరిగినా ఫలితాలు ఊహించనంత దారుణముగా, భయంకరముగా ఉంటాయి. కనుక అగ్ని ప్రమాదాలు జరగకుండా క్షణం-క్షణం జాగ్రత్త తీసికోవాలి. కాలము చాలక అగ్నిప్రమాదము సంభవిస్తే.... పరిస్థితి చేయిజారిపోకుండా చూచుకోవాలి. ఆస్తి నష్టము జరిగినా- మళ్ళీ ధనము సంపాదించుకోవచ్చును. నష్టాన్ని పూరించుకోవచ్చును. కాని ప్రాణనష్టము జరిగితే తిరిగి రాబట్టుకోలేము కదా! కనుక 'జాగ్రత్త' భయం నాస్తి! 'ఎంత అప్రమత్తముగా వ్యవహరిస్తే అంత మంచిది. భయానికి, బాధకు తావుండదు.

### చెయ్యకూడని పనులు

ఒళ్ళు కొద్దిగానో, గొప్పగానో కాలినప్పుడు చాలమంది వెన్నపూస పూయటమో, పూతమందులు (లేపనాలు) రుద్దటమో చేస్తుంటారు. ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ అట్లా చెయ్యకూడదు. ఏవేవి చేయకూడదో తెలుసుకుందాము :

- 1] వెన్నపూస, బేకింగ్ సోడా, పిండి లాంటివి కాలిన గాయాలకు రాయకూడదు.
- 2] కాలిన వెనువెంటనే ఆయింట్ మెంట్స్ గాని, లోషన్స్ గాని, తైలాలు గాని వాడకూడదు.
- 3] కాలినందువలన ఏర్పడిన బొబ్బలను, పొక్కులను పొరఫాటున కూడలి చిదుమకూడదు,

- 4] అసలు గాయాలకు చేయి తగలనేరాదు.
- 5] కాలినగుడ్డ గాయము మీద కఱుచుకొని ఉంచే దాన్ని లాగకూడదు.  
అలా ఆ గుడ్డ లాగినప్పుడు గాయము ఇంకొంచెము పెద్దదవుతుంది.

## కాలినప్పుడు చేయవలసిన పనులు

- 1] చల్లని నీళ్ళతో గాయాలను కడగాలి. కుశాయి క్రింద గాయము తగిలిన శరీర భాగాన్ని ఉంచాలి.
- 2] కాలిన శరీరముమీద బట్టలు కప్పవలసిన అవసరము కలిగితే ఆ బట్టలను చల్లని నీళ్ళలో తడిపి గాయము చుట్టూ కప్పాలి. మర్చిపోయి కూడ గాయము మీద గట్టిగా రుద్దకూడదు. ఉంగరాలు, గొలుసులు, గాజులు, అందెలు లాంటివి ఉంచే వాటిని తీసెయ్యాలి.
- 3] డ్రెస్సింగ్ (కట్టుకట్టటము) అవసరమౌతుంది. మెత్తగా - గాయానికి ఏ మాత్రము అతుక్కోకుండా ఉండే.... బాండేజ్ గుడ్డ ఉపయోగించాలి.
- 4] కట్టుకున్న బట్టలు అంటుకున్నప్పుడు గాబరాపడి పరుగులు పెట్టకూడదు. వెంటనే రగ్గో, కంబళో కప్పేసికొని నేలమీద దొర్లాలి. ఇలా చేస్తే మంటలు ఆఱిపోవచ్చును.
- 5] ఎండవలన గాని, గాలివలన గాని, త్రాళ్ళవలన గాని, ఏవైనా రసాయనికాలవంటి వాటి వలన గాని గాయాలు అయినప్పుడు కూడ చల్లని నీళ్ళతో తప్పకుండా కడగాలి. ఇది బాగా గుర్తు ఉంచుకోవలసిన విషయము.
- 6] కంటి దగ్గర గాయము అయినప్పుడు ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ తీసికొని తీరాలి. ఇండ్రీయాలన్నిట్లో కన్ను ప్రధానమైనది కదా!
- 7] తప్పనిసరి అయితే అంబులెన్స్ సర్వీస్లు వాడుకోవాలి. డాక్టర్ను సంప్రదించి సలహా చికిత్సలు తీసికోవటము అన్ని సమయాలలో ముఖ్యము.



మంటలవలన ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు అవసరమైన ప్రథమ చికిత్స చేసి; వైద్య సహాయము అందే లోపుగా అపాయకరమైన పరిస్థితి నుంచి ఆతిసులువుగా బయటపడవచ్చును. గాయాలు మరీ పెద్దవయినప్పుడు తక్షణము డాక్టర్ దగ్గరకు పరుగెత్తటము తప్పదుగాక తప్పదు.

**అల్లోపతి చికిత్స :** పై పూతకు ట్రెరామైసిన్ ఆయింట్ మెంట్ రాయాలి. గాయాన్ని బట్టి లీడర్ కిన్ కాప్పిల్ గాని స్టెప్టోబియా మాత్రము రి గం||లకు ఒకటి వాడాలి. నొప్పి ఉంటే నవాల్ జిన్ టాబ్లెట్స్ వాడాలి.

**హోమియో చికిత్స :** కేంథారిస్ లేక క్యాలెండులా ఆయింట్ మెంట్ రాయాలి. నేట్రంమూర్ 30, కేంథారిస్ 30 వాడాలి.

**ఆయుర్వేదము :** దుర్వాది రసోత్తమాది తైలం లేక పిండి తైలం రాయాలి.

## రక్తస్రావము జరిగితే చెయ్యవలసినది

ఏదైనా ప్రమాదము వలన రక్తము స్రవించవచ్చును. శరీర అవయవాలు వేటి నుంచైనా రక్తము కారిపోవచ్చును. ఇట్లా రక్తము పోవుట వలన ప్రాణాపాయ పరిస్థితి కలుగుతుంది. కనుక ఈ స్రావాన్ని (బ్లీడింగ్ లేదా హేమోరేజ్) నిలుపు చెయ్యటము ఎంతైనా అవసరము. రక్తము బాగా పోతే.... అప్పుడు మనిషి లక్షణాలు ఎట్లా ఉంటాయో చూద్దాము.

- 1] ముఖము బాగా పాలిపోతుంది.
- 2] కాళ్ళు చేతులు నీటి కుండలా పూర్తిగా చల్లబడిపోతాయి.
- 3] నాడి వేగముగా కొట్టుకోవటము జరుగుతుంది. అసలు నాడి అందని స్థితి కూడ కలుగవచ్చును.
- 4] శ్వాస వేగము మామూలు కంటే పెరుగ వచ్చును.
- 5] కళ్ళు తేలబడి పోవచ్చును.
- 6] స్పృహకోల్పోయి అచేతనముగా ఉండవచ్చును.

దెబ్బలు తగలటము వలన శరీర భాగాల నుంచి రక్తము పోవచ్చును. శరీరములో ఉన్న లివర్, స్ప్లీన్, కిడ్నీస్, గర్భకోశము

వంటివి బాగా దెబ్బతినటము వలన కూడ రక్తస్రావము జరుగుతుంది. ఎక్కువగా గర్భములు పోవటమువలన (అబార్షన్స్) అధికముగా శస్త్రచికిత్సలు (ఆపరేషన్స్) జరగటము వలన కూడా రక్తస్రావము ఎదురు కావచ్చును. ఋతుక్రమాలు (బహిష్టులు) సహజమైనవైనా వీటి వలన తలవని తలంపుగా రక్తము క్షీణించే ప్రమాదము వుంది.

ఏ కారణము వలన రక్తము పోగొట్టుకున్న వారికైనా తక్షణము రక్తము అందించాలి. అలా చెయ్యకపోతే ప్రమాదము ముంచుకు వస్తుంది. పరిస్థితి చేతికి అందదు. ఈ రక్తము అందించటములో ఒక్కొక్కసారి పెద్ద చిక్కు ఏర్పడుతుంది. అవసరానికి తగిన 'గ్రూప్ బ్లడ్' (సరిపడే రక్తము) దొరకదు. అందించే రక్తము కచ్చితముగా సరిపోయేదిగా ఉండి తీరాలి. ఇందులో అణుమాత్రము పొరపాటు జరిగినా పరిస్థితి ఇబ్బందిగా తయారవుతుంది. రక్తస్రావము జరుగుతున్న మనిషిని ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళే ముందుగా చెయ్యవలసిన ప్రథమ చికిత్స గుఱించి ఆలోచిద్దాము.

రక్తస్రావము జరుగుతున్న మనిషి ఆత్మీయుడు కావచ్చును. మిత్రుడు కావచ్చును. ఇరుగు పొరుగు కావచ్చును. ఎవరైనప్పటికీ భయ పడకూడదు. ప్రమాదములో ఉన్న మనిషిని ముందుగా రికవరీ హౌజి షన్ లో ఉంచాలి. అంటే.... ఎడమపిట్ట క్రింద ఎడమ చెయ్యి, తలక్రింద కుడిచెయ్యి ఉండేటట్లు చూడాలన్నమాట. తల పల్లపు భాగములో ఉండి, కాళ్ళూ, చేతులూ ఎత్తు భాగములో ఉండే విధముగా అమర్చాలి. ఇలా చేయుట వలన గుండెకు, మెదడుకు రక్తము బాగా అందుతుంది. గుండె, మెదడు అత్యంత ప్రధానమైన శరీర భాగాలు గనుక ముందుగా వీటికి రక్తము సరఫరా అయ్యేటట్లు చూడాలి. రక్తస్రావము అవుతున్న మనిషిని బల్లమీద గాని, స్ట్రెచర్ మీద గాని పడుకోబెట్టినప్పుడు కూడ ఇదే పద్ధతిని పాటించాలి. తల ఎప్పుడూ పల్లముగానూ (తక్కువ ఎత్తులో), కాళ్ళూ, చేతులూ ఎత్తులోనూ ఉండాలి. కంగారులో ఈ జాగ్రత్తను మరచి

పోకూడదు. ఈ పద్ధతిలో మనిషిని ఉంచాక వీలైనంత త్వరగా ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి. ప్రమాదకరమైన సమయాలలో ప్రతిక్షణము ఎంతో విలువైనదిగా ఉన్నప్పుడు గుర్తుంచుకోవాలి.

### సర్ ఫేస్ బ్లీడింగ్

మనకు కనిపించే శరీరములోని ఏ భాగము నుంచై నా ప్రమాదము జరిగి రక్తము కారటాన్ని 'సర్ ఫేస్ బ్లీడింగ్' అంటారు. వేలు తెగటమో, కాలికి దెబ్బ తగలటమో, పెదవులు చిట్టటమో, తలమీద గాయము అవటమో అనుకుందాము. ఇలాంటి చిన్న చిన్నవి అందరికీ అనుభవములో ఉన్నవే!

పెన్సిల్ చెక్కుతుండగా పిల్లలు వ్రేలు కోసుకోవచ్చును. కూరల తరిగేటప్పుడు స్త్రీలు గాయాలు చేసికోవచ్చును. గడ్డము గీచుకునేటప్పుడు పురుషులు గాట్లు పెట్టుకోవచ్చును. ఒక్కొక్కప్పుడు చెక్కులే తేచిపోవచ్చును. ఆటలలో పిల్లలేమిటి, పెద్దవాళ్ళేమిటి అందరూ అనకోకుండా దెబ్బలు తగిలించుకోవచ్చును. ఇవి సూక్ష్మమైనవిగానే కనిపిస్తాయి. కాని అవే మోతాదు పెరిగి జరిగితే ప్రమాదాలు రాకమానవు గాని పెంకులు గ్రుచ్చుకోవటము జరిగితే ప్రమాదాలు తీవ్రస్థాయిలో ఉంటాయి. ఆటల సమయములో ఒక్కొక్కసారి ఎముకలు విడిగిపోవచ్చును దంతాలు కూడ రాలిపోవటము జరుగవచ్చును. విపరీతముగా రక్తము కారవచ్చును. కొన్నిసార్లు శస్త్ర చికిత్స తప్పనిసరి కావచ్చును.

ఇట్లాంటప్పుడు గాయాలను సున్నితముగా దూదితో తుడవాలి. అందుబాటులో స్పిరిట్ ఉంటే నైరిలైజ్ చేసి; యాంటిసెప్టిక్ ఔషధము రాసి, నెమ్మదిగా బ్యాండ్జ్ వెయ్యాలి. గాయము బాగా పెద్దదయితే వెంటనే ఆసుపత్రికి వెళ్ళాల్సిందే. అవసరాన్ని బట్టి కుట్టు వెయ్యటము రక్తము ఎక్కించటము అన్నీ వైద్యులే చూచుకుంటారు.

**అల్లోపతి చికిత్స** : విటమిన్ -K, విటమిన్ -C టాబ్లెట్స్ లేక ఇంజెక్షన్ చేయాలి. గర్భ సంబంధము కలిగే రక్తస్రావమునకు నైట్రోవిటా టాబ్లెట్స్ వాడాలి.

హామియో చికిత్స : మిల్లి ఫోలియా మదర్ టింబర్ సిటిలో కలిపి త్రాగించాలి. పెర్రంఫాస్ 30, కాలేరియాఫ్లోక్ 30 వాడవచ్చును.

### శరీరములో నుంచి రక్తము వస్తుంటే ...

ఒంటి మీది భాగాలకి గాయాలై రక్తము గనుక వస్తే.... ఏమి చెయ్యాలో చాల మంది చెప్పగలరు. కాని శరీరము లోపలి భాగాలు దెబ్బతిని రక్తము వెలుపలికివస్తే ఎలాంటి చికిత్స చెయ్యాలో తోచక చాలా మంది కంగారుపడిపోతారు. పౌరపాటున నోట్లో నుంచి రక్తము పడితే ఏ కాన్సరో వచ్చేసిందని హడలిపోతారు. ఆ దిగులుతో మెల్లమెల్లగా ఊణిస్తారు. నోట్లో నుంచి రక్తము రావటానికి ఎన్నో కారణాలున్నవి. దీనికి చాలా రకాల పరీక్షలు చేయవలసి ఉంటుంది. డాక్టర్ ని సంప్రదిస్తే.... అవసరమైన పరీక్షలు చేసి విషయాన్ని దృఢ పరుస్తాడు. అప్పుడు ఏ చికిత్స చెయ్యాలో డాక్టర్ సలహాయిస్తాడు. 'గోటితో పోయే దానికి గొడ్డలి ఉపయోగించినట్టు' కాస్త రక్తము కనిపించగానే ఏవేవో ఊహించుకొని బెంబేలు పడిపోవటము మంచిది కాదు. అలాగే ఇతరుల మాటలు విని భయపడిపోకూడదు. డాక్టర్ దగ్గరకు వెళితే ఇంకా ఏమేమి చెప్తావో నని ఊహించుకొని అవీ ఇవీ వాడటము అసలు పనికిరాదు.

చికిత్స : రక్తస్రావములకు ఇచ్చిన చికిత్సే చేయాలి.

### ముక్కులో నుంచి రక్తము కాటుట

ఎక్కువగా చిన్నపిల్లలకు ముక్కులలో నుంచి రక్తము వస్తుంది. పరుగెత్తు తూనో, ఆడుకొంటూనో క్రింద పడినప్పుడూ, ఎవరైనా గట్టిగా కొట్టినప్పుడూ పిల్లల ముక్కుపుటాలు అదురుతాయి. సున్నితముగా, లేతగా ఉన్న రక్తనాళాలు చిట్టి రక్తము కాటుటము జరుగుతుంది. కాని ఈ రక్తము ఎక్కువసేపు కాటుదు. అలాగని ఆశ్రద్ధ చెయ్యకూడదు. జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ముక్కులోనుంచి రక్తము కాటిన బిడ్డను వెంటనే నెమ్మదిగా కూర్చో బెట్టాలి. తలను కొంచెము పైకి ఎత్తిపట్టుకొని ముక్కు

శుభ్రముగా తుడవాలి. దూదితీసికొని బాగా కడగాలి. పిల్లలు రక్తము మింగే అవకాశము ఉంటుంది గనుక మింగకూడదని బిడ్డకు గట్టిగా చెప్పాలి. ఆ తరువాత కొంచెము సేపటికే దానంతట అదే రక్తముకారుట ఆగిపోవచ్చును. అయితే నొప్పిగా ఉన్నదని బిడ్డ చెప్పినా, ఎక్కువసార్లు ఇట్లా రక్తము కాలుతున్నా డాక్టర్ సలహా పొందాలి. రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కూడ కొందరికి ఈ విధముగా రక్తము కాలువచ్చును. ఇట్లాంటప్పుడు బి.పి. (రక్తపోటు)ని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. దీనికి తగిన మందు బిళ్ళలు వాడుకోవాలి. ఏమైనా డాక్టర్ సలహా ప్రకారమే ఇవన్నీ జరగాలి.

. . చికిత్స : రక్తస్రావమునకు ఇచ్చిన చికిత్సే చేయాలి.

### దగ్గితే రక్తము పడుట

దగ్గిటప్పుడు రక్తము పడుతుంటే.... అశ్రద్ధ చెయ్యకూడదు. బహుశః అది ఊపిరితిత్తులలో ఏర్పడిన కాన్సర్ వలన కావచ్చును. క్షయ వ్యాధివలన కూడ కావచ్చును. ఎందువలన ఆ విధముగా రక్తము వస్తున్నదో తెలుసుకోవాలి. అప్పుడు చికిత్సను నిర్ణయించుకోవాలి. మరీ విపరీతముగా రక్తము కాలుతుంటే నిమిషము కూడ ఆగకుండా 'అంబు లెన్స్' ఉపయోగించుకోవటము తక్షణ కర్తవ్యము. డాక్టర్ సహాయము అన్ని వేళలలో అందుబాటులో ఉండేటట్టు చూచుకోవాలి. అలా రక్తము కాలుటానికి కాన్సర్ గాని, క్షయగాని కారణమనితేలినప్పుడు అన్నివిధాలైన జాగ్రత్తలూ తీసికోవటము ఎంతై నా అవసరము. దగ్గు తున్నప్పుడు పడే రక్తాన్ని వెంట-వెంటనే శుభ్రము చేస్తుండాలి. అట్లా చెయ్యకపోతే చిన్న పిల్లలు ఆటూ ఇటూ తిరుగుతుంటారు గనుక వాళ్ళకు క్షయ లాంటిది వెంటనే సోకవచ్చును.

హోమియో చికిత్స : హెమామెల్లిస్ మదర్ టింబర్ నీటిలో కలిపి త్రాగించాలి. పెర్రంఫాస్ 30, ఫాస్ఫరస్ 200 కొన్ని డోస్లు వాడాలి.

## శరీరము లోపలి బాగాలకు దెబ్బ తగిల్తే ...?

కడుపులో పుండు (వ్రణం) ఆయితే- అంటే.... అల్సర్ గనక వస్తే రక్తము స్రవించవచ్చును. ఈ రక్తము వాంతి రూపములో బయట పడుతుంది. గర్భకోశములో దెబ్బ తగిలినా, గర్భస్రావము (అబార్షన్) అయినా రక్తము ఎక్కువగా పోతుంది. ఇతర రకాలైన వ్యాధులు అంటుకున్నా, ఋతుక్రమాలలో దోషాలున్నా రక్తము విపరీతముగా పోవచ్చును. ఒక్కొక్కసారి లివర్, కిడ్నీస్, ప్లీహగ్రంథి లాంటివి సైతం దెబ్బతినవచ్చును. లివర్ చిద్రమై (చిల్లులు పడి) పోయినప్పుడు రక్తము వాంతి కావచ్చును. మూత్రపిండాలు బాగా దెబ్బతినటము వలన కూడ రక్తము స్రవించే అవకాశము ఉంది. కత్తిపోట్లు తగిలినా, గుఱ్ఱపు డెక్కల తాకిడిచేత నలిగిపోయినా, తుపాకీ కాల్పులకు గురి అయినా, మోటారు లాంటి ఏవైనా వాహనాల క్రింద- ప్రమాదవశాత్తు పడిపోయినా రక్తము బాగా పోతుంది. బయటి అవయవాలకంటె లోపలి గల శరీర అవయవాలు దెబ్బతింటే ఎంతో ప్రమాదమవుతుంది. ఒక చెయ్యిగాని, కాలుగాని పోతే బ్రతకవచ్చును. ప్రాణానికి ముప్పు ఉండదు. లివర్ లాంటి భాగముపోతే బ్రతకటమే దుర్లభము. రక్త విరేచనాలు అయినప్పుడు పోయే రక్తము కూడ ప్రమాదానికి దారితీస్తుంది.

ఇలాంటి సందర్భాలలో రక్తము అధికముగా పోకుండా చూచుకోవటము చాలా ముఖ్యము. ఈ జాగ్రత్త ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అందుకు చేతనైన ప్రయత్నాలన్నీ వెంట-వెంటనే చెయ్యాలి. క్షణము కూడ వృధా చెయ్యకుండా అంబులెన్స్ సర్వీస్ ఉపయోగించుకొని ఆసుపత్రికి చేరాలి. తక్షణము ఎమర్జెన్సీ రూమ్ లో చేరాలి. అంతటితో సరిపోదు. వెంటనే చికిత్స కూడ జరిగేటట్టు చూచుకోవాలి.

ఒకే ఒక్క విషయము బాగా గుర్తుంచుకోవాలి. ఏవైనా ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు మీనమేషాలు లెక్కించకూడదు. సమయము వృధా చెయ్యకూడదు. అంటే ఏ మాత్రము ఆలస్యము చెయ్యకూడదు. తక్షణ

చర్య తీసుకోవాలి. ఇది ఎవరికి వాళ్ళు తెలుసుకోవటము ఎంత అవసరమో, అందరికీ తెలియజెయ్యటము గూడ అంతకంటే అవసరము.

## ప్రమాదము జరిగినప్పుడు నిబ్బరము అవసరము

ప్రమాదము జరిగిందంటే చాలు - చాలమంది తెగ కంగారు పడిపోతారు. ఏమీ చెయ్యాలో ఆర్థంకాక, తికమకపడి, అటూ ఇటూ తిటిగేస్తుంటారు. వాళ్ళు గజిబిబి అయిపోవడము మాట అటుంచి - ఏదైనా సహాయము చెయ్యాలనుకునే వాళ్ళను కూడ నిరుత్సాహపఱుస్తారు. అందరూ అలా చూస్తుండి పోతే ప్రమాదానికి గురైన వ్యక్తి మరింత అపాయస్థితికి చేరుకొనే అవకాశము ఉంది. కనుక ప్రమాదములో చిక్కుకు పోయిన వ్యక్తికి సాయపడాలనుకునేవారు ఎంతో నిబ్బరముగా ఉండాలి. హడలిపోయి, నిరుత్సాహ పఱచే వాళ్ళ మాటలు పట్టించుకోకూడదు. ఎవ్వరినీ లెక్క చెయ్యకుండా చేయగలిగిన సాయము వెంటనే చెయ్యాలి. ఈ తెగువ ప్రమాదములో ఉన్న మనిషికి మేలు చేస్తుంది.

ప్రమాదాలు ఈ రోజులలో చాల సహజమై పోయినవి. ప్రమాదము ఎవరికి జరిగినా - ఒకవేళ ఆప్తవర్గములో - వారికి జరిగినా - ఉన్న మతి పోగొట్టుకొని కంగారు పడకూడదు. తాపీగా, తొణకకుండా ప్రమాదము జరిగిన స్థలానికి వెళ్ళాలి. అంతేగానీ భయపడిపోవటము, వణకటము, భోర్లు భోరున ఏడుస్తూ పరుగులు పెట్టటము పనికిరాదు. ఈ గందరగోళమంతా ప్రమాదము జరిగిన వ్యక్తి కంటపడిదనుకోండి. తన పని అయిపోతుందేమోనని అనుకొని మానసిక ఆందోళనకు మరింతగా గుఱి కావచ్చును. దీని వలన ప్రమాదములో ఉన్న మనిషికి లేనిపోని ఇబ్బందులు వచ్చే అవకాశము ఉంది. కనుక కంగారు పడకూడదు. లోపల ఆందోళన ఉన్నా పైకి నిబ్బరముగా వ్యవహరించాలి. 'నీకేం ఫరవాలేదు. ధైర్యముగా ఉండు!' అని ప్రమాదానికి గురైన మనిషికి ధైర్యము చెప్పాలి.

ప్రమాద స్థలానికి వెళ్ళేటప్పుడు మర్చిపోకుండా 'ఫస్ట్ ఎయిడ్ డాక్స్' తీసుకువెళ్ళాలి. దీనివలన ఊహించని మహోపకారము జరుగు

తుంది. ప్రమాదములో ఉన్న మనిషి పరిస్థితికి తగిన విధముగా చర్య తీసికోవచ్చును. దరిదాపుల ఉన్న వారి నుంచి ఏమి జరిగిందో వెంటనే తెలుసుకోవాలి. ఈ తెలుసుకోవటానికి ఎక్కువ సమయము తీసికో కూడదు. అవసరమనుకున్న ప్రథమ చికిత్స చేసెయ్యాలి. ఆ తరువాత జరూరుగా డాక్టర్ వద్దకు తీసుకువెళ్ళాలి. డాక్టర్ దూరముగా లాకుండా అదృష్టవశాత్తు దగ్గరలో ఉంటే ప్రథమ చికిత్స పేరుతో 'ఫైమ్' వ్యూతా చేయ కుండా క్షణాలలో ప్రమాదము పాలైన మనిషిని డాక్టర్ దగ్గరకి చేర్చాలి. అవసరము అనుకుంటే ఫోలీస్ సహాయము తీసికోవాలి. ఫైర్ ఆఫీసర్స్ (అగ్నిమాపక దళము అధికారుల) సహాయము కూడ తీసికోవాలి.

ఏమి చేసినా, ఎవరు చేసినా ఒక ప్రాణాన్ని కాపాడటము కంటే మించిన మంచి పని ఉండదని అందరూ తెలుసుకోవాలి.

### ప్రధానమైన గమనికలు :

ప్రమాదములో ఉన్న మనిషికి రక్తము పోతున్నదేమో గమనించాలి. ముందుగా రక్తాన్ని ఆపాలి. శ్వాస పరీక్ష జరపాలి. ఒకవేళ కళ్ళు తేలవేయటము జరిగిందేమో చూడాలి. నాడి చూడాలి. కాళ్ళూ, చేతులూ కొట్టుకుంటున్నాడేమో గమనించాలి. నోటి నుంచి చొంగ ఏమైనా వస్తున్నదేమో చూడాలి. ఈ విషయాలు తెలుసుకున్నందు వలన ఆ లక్షణాలు మూర్ఛవలనా, పాము కాటు వలనా, ఎక్కువగా త్రాగి పడిపోవటము వలనా, నీరసము వలన నిలద్రొక్కుకోలేక ఉన్న పశముగా పడిపోవటమా అనేవి తెలుస్తాయి. వీటికి డాక్టర్ కానివాళ్ళు కూడ చికిత్స చేయవచ్చును. ప్రథమ చికిత్స తెలిసినవాళ్ళు గాని, మరెవరైనా గాని తగిన సాయము చేయవచ్చును.

వేళ్ళు కొఱుక్కుంటుంటే ఆ మనిషి నాలుక తెగిపోయే ప్రమాదము ఎప్పుడూ ఉంటుంది కదా! అలాంటప్పుడు ఆ మనిషి దంతాల మధ్య-హ్యాండ్ కర్చిప్ (జేబుగుడ్డ) పెట్టవచ్చును. ఐతే, ఈ జేబుగుడ్డ అతడి గొంతులోనికి పోకుండా జాగ్రత్త తీసికోవాలి. ముక్కులోనికి చొంగ



పోకుండా చూడాలి. మూర్ఖ అయితే ఉల్లిపాయ ముక్కలు వాసన చూపిస్తుంటారు. కాని, దీని వలన ఎలాంటి ప్రయోజనము జరుగదు. ముఖము మీద ప్రతి దానికి నీళ్ళు చల్లకూడదు. ఇవి ప్రథమ చికిత్స అని కొందరు భ్రమపడతారు కాని ఇవి సరైన పనులు కావు.

## ఆలస్యము పనికిరాదు

'ఆలస్యం అమృత విషం' అన్నారు కదా పెద్దలు! ఆలస్యమువలన అమృతము కూడ విషముగా మాటిపోవచ్చునన్నమాట! ఒక ప్రమాదములో ఉన్న వ్యక్తి విషయములో ఆలస్యము జరుగనే కూడదు. అప్పుడు ప్రతిక్షణము ఎంతో విలువయింది. కాస్త ఆలస్యము జరిగినా డాక్టర్ 'లాభము లేదు' అనవచ్చును.

ప్రథమ చికిత్స పేరుతో కూడ ఆలస్యము జరుగరాదు. ప్రమాదములో ఉన్న మనిషిని ఆదుకోవటము కోసమే ప్రథమ చికిత్సకాని, పరిస్థితిని చేయిదాటేలా చెయ్యటము కోసము కాదు కదా! ప్రాణము నిలపటానికి సహాయపడినప్పుడే ప్రథమ చికిత్స లక్ష్యము సఫలమవుతుందనే సత్యము అగదరూ గమనించాలి.

## గుండె ఆగినప్పుడు ప్రథమ చికిత్స

ఎవరైనా ఆకస్మాత్తుగా స్పృహ తప్పి పడిపోయినప్పుడు మనము వెంటనే డాక్టర్ ను పిలిపిస్తాము. ఈ పడిపోయిన వాళ్ళు స్నేహితులో, బంధువులో, పరిచయస్తులో, ఇరుగుపొరుగు వారో, లేక మన కుటుంబములో వాళ్ళో కావచ్చును. అప్పుడు డాక్టర్ వచ్చి పరీక్ష చేస్తాడు. గుండె చలనము (హృదయ స్పందన) ఆగిపోవటము వలన ఆ పడిపోయిన వ్యక్తి అప్పటికే ప్రాణాలు వదలినట్లు డాక్టర్ చెప్తాడు. ఇది కొత్త విషయమేమీ కాదు. సాధారణముగా జరుగుతున్నవే. శరీరము అంతటికీ రక్తాన్ని అందించే గుండె ఈ క్రింది సందర్భాలలో హఠాత్తుగా ఆగిపోవటము జరుగుతుంది.

1] తీవ్రమైన గుండెపోటులోను, కొన్ని గుండె జబ్బులలోను, 2] శ్వాస మార్గములో నాణెము లాంటి గుండ్రని వస్తువులు అడ్డము పడి నప్పుడు, 3] కరెంట్ షాక్ తగిలినప్పుడు, 4] నీళ్ళలో ముసిగి పోయినప్పుడు, 5] చెదురుగా శస్త్ర చికిత్స జరిగిన సందర్భాలలోను, 6] ప్రమాదాలలో తీవ్రముగా రక్తము పోయినప్పుడు.... ఇంకా మరికొన్ని వ్యాధుల వలన జరుగుతుంది. విపరీతముగా గుండెపోటుకు గుఱైన మనిషి కొన్ని పరిస్థితులలో నొప్పిగా ఉన్నదని డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళి వ్యవధికూడ లేకుండ ఉన్నట్టుండి కూలిపోవచ్చును.... గడియారములో ముల్లు ఆగిపోయిన విధముగా గుండె హఠాత్తుగా ఆగిపోవుటచేత మెదడుకు రక్తప్రసారము ఆగిపోతుంది. ఆ తరువాత రోగి ఒక్క నిమిషములోనే స్పృహ పూర్తిగా కోల్పోయి అపస్మారకస్థితిలోకి వెళ్ళిపోతాడు.

గుండె ఆగిపోయిన మూడు నిమిషాలలో అత్యవసర ప్రథమ చికిత్స అనేది జరగాలి. మూడు నిమిషాలు దాటి నాలుగైదు నిమిషాలు గడిచిన వనుకోండి. అప్పుడు శాశ్వతముగా మెదడు దెబ్బతినవచ్చును. వ్యక్తి చనిపోవటము కూడ జరగవచ్చును; మూడు నిమిషాలలో డాక్టర్ను పిలవటము, ఆయన రావటము జరిగే పనికాదు కదా! అందువలన తక్షణము ప్రథమ చికిత్స చెయ్యటానికి చెంతనున్న ప్రతి ఒక్కరూ సిద్ధముగా ఉండాలి. ఇట్లా చేసే ప్రథమ చికిత్సను గుండెను, ఊపిరితిత్తులను పునర్జీవింప చెయ్యటము (కార్డియో పల్మోనరీ, డెనూసిటేషన్ - సి.పి.ఆర్) అంటారు.

ఇది చెయ్యటానికి వైద్యరంగముతో సంబంధము ఉన్న కాంపౌండర్స్, నర్స్లు, హెల్త్ వర్కర్స్ లాంటివారే ఉండనక్కరలేదు. వైద్య విధానముతో పరిచయము లేని సాధారణ వ్యక్తులు ఎవరైనా ఈ ప్రథమ చికిత్స చేయవచ్చు. అందువలన ప్రతివారు ఈ ప్రథమ చికిత్స పద్ధతిని నేర్చుకొని ఉంటే ప్రాణాన్ని తప్పకుండా కాపాడే అవకాశము ఉంది. ఇలాంటి ప్రథమ చికిత్స వలన పునర్జీవించి చాలా కాలము బ్రతికిన జాతకులు ఉన్నారు.

స్పృహ తప్పిన ప్రతివ్యక్తి గుండె ఆగటము వలననే కాక, రక్త పోటు బాగా తగ్గిపోవటము చేత, ఇంకేవై నా ఇతర కారణాల వలన కళ్ళు తిరిగి పడిపోవచ్చును. అట్లాంటి మనిషిని పరీక్షచేస్తే శ్వాసగాని, నాడిగాని చక్కగానే ఉంటాయి. గుండె ఆగిన మనిషిని పరీక్షిస్తే దవడ క్రిందగాని, మణికట్టు దగ్గరగాని రక్తనాళాల నాడి తగలదు. గుండె ఆగిపోయిన మనిషి మొదటి నిమిషములో ఎగశ్వాసతో గుఱకపెడతాడు. మరి కొంచెము సేపటికే శ్వాస నిలిచిపోతుంది. 'ఫిట్స్' రావచ్చును. ముఖము లో బాగా మార్పు వచ్చేస్తుంది. కంటిపాపలు వెడల్పుగా అవుతాయి. లక్షణాలను బట్టి గుండె ఆగినదని నిశ్చయానికి వచ్చి ప్రథమ చికిత్స ప్రారంభించాలి. శ్వాస మార్గానికి అడ్డము రాకుండా గొంతులో ఉన్న అన్నపు మెతుకుల్నిగాని, కట్టుడు పళ్ళలాంటి వాటిని గాని ప్రథమ చికిత్స చేసే వ్యక్తి చూపుడు వ్రేలితో గొంతులో నుంచి బయటకు తియ్యాలి. రోగిని భూమిమీదగాని, బెంచ్ మీద గాని పడుకోబెట్టాలి. రోగి కాళ్ళ క్రింద 2, 3 దిక్కు పెట్టి; అతడి తలను కొంచెము వెనుకకు వంచాలి.

తరువాత ఛాతీ ఎడమ ప్రక్కన గుండె ఉండే చోటగాని, ఛాతీ మధ్య ప్రదేశములోగాని పిడికిలిని బిగించి గట్టిగా ఒక గ్రుడ్డు గుద్దాలి. ఇలా గుద్దినపుడు ఒక్కొక్కసారి గుండెలో చలనము ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు నాడి అందినదనుకోండి! మన ప్రయోగము, కృషి ఫలించినట్లే. అలా గుండెకు చలనము రాకపోతే 'గుండె మర్దన' (కార్డియాల్ మసాజ్) ప్రారంభించాలి. వెంటనే రోగి ప్రక్కనే నిలబడి ఛాతీకి మధ్య, కొద్దిగా క్రింది భాగములో ఎడమ చేతిని ఉంచి, ఆ చేతి మీద కుడిచెయ్యి ఉంచాలి. కుడిచేతితో మన ఎడమ చేతిని గట్టిగా బిగించి ఉంచాలి. మన రెండు మోచేతులను పంచకుండా నిటారుగా ఉంచాలి. రెండు చేతులతో ఛాతీమీద ఒక పద్దతి ప్రకారము నిమిషానికి 60 నుంచి 80 సార్లు నొక్కుతూ ఉండాలి. ఛాతీ మీద కొంచెము బలముగానే నొక్కు తుండాలి. తిరిగి గుండెకు మామూలు చలనము కలిగే దాకా. అసగా

పాపలు చిన్నవి అవటము లాంటి చిహ్నాలు కలిగిన చేస్తునే ఉండాలి.

ఈ విధముగా గుండె మర్దన చేస్తుండగా మరొకరు - అనగా చేసే వ్యక్తి కృత్రిమ శ్వాసను కల్పించాలి. సహాయకుడు నవేలు, చూపుడు వేళ్ళతో రోగి ముక్కును మూసి గే అతడు తన నోటితో గాలి బాగా లోపలికి పీల్చి; తన రోటికి ఆనించి; రోగి నోట్లోకి గాలిని ఊదాలి. ఇట్లా రోగి చాతీ ఉబ్బుతుంది. గాలి బయటకు రావటము జరుగు ల సహాయకుడు రోగికి శ్వాస అందించే పనిని (మౌత్ టు గ్న) చేస్తూ ఉండాలి. ఇలాంటి శ్వాసక్రియను నిమిషానికి

పర్యాయాలు చెయ్యాలి. శ్వాసక్రియను చేస్తున్నప్పటికీ మాత్రము అపివెయ్యకూడదు. దాదాపుగా 12 సార్లు వేసాక రెండుసార్లు శ్వాస అందించే ప్రక్రియ చెయ్యాలి.

గుండె కొట్టుకొని, నాడి అంది మామూలు శ్వాస పునరుద్ధ ప్రథమ చికిత్స జరుపుతూనే ఉండాలి. డాక్టర్ వచ్చే వఱకు ద్ద ఆసుపత్రిలో 'ఇంటెన్సివ్ కారోనరీ కేర్' విభాగములో గాని లేక స్పెషలిస్ట్ దగ్గర చేర్చేంత వఱకు గాని ప్రథమ డా చేస్తూ ఉండవలసిందే. ఇది సుమారు పది నిమిషాల గించాలి. 'ఇంటెన్సివ్ కారోనరీ కేర్' విభాగములో రోగిని అక్కడ డాక్టర్స్ ప్రత్యేక పరికరాలతోను (డిప్రిజిలేటర్ లైన బెషధాలతోను వై ద్యము చేస్తారు.

చికిత్సను ఏ సాధారణ వ్యక్తి అయినా చెయ్యవచ్చును.

ఈ చికిత్సను నేర్చుకొని ఉంటే ఎవ్వరికైనా, ఎప్పుడైనా ముంచుకు వస్తే వారి ప్రాణాన్ని నిలపవచ్చును. ఒక రక లంటే ఊపిరి పోయవచ్చును. ఐతే వ్యక్తి స్పృహ తప్పిన లోపలే ఈ ప్రథమ చికిత్స జరిగి తీరాలి. 4, 5 నిమిషాలు త్న మొదలు పెడితే ఫలితం బండి సున్న అవుతుంది. రోగి మించి చెయ్యిదాటి పోతుంది.

సాటి మనిషి విలువైన ప్రాణాలను, మానవుడు తిరిగి తీసుకురాలేని ప్రాణాలను సి.పి.ఆర్. ప్రథమచికిత్స కాపాడుతుంది. కనుక అందరూ దీన్ని నేర్చుకొని ఉండటము అత్యవసరము.

**అల్లోపతి చికిత్స :** గ్లూకోసెలైన్ యివ్వాలి. వేడి తగ్గితే క్లోరమన్ యివ్వాలి. ఆయాసముగా ఉంటే టెరిఫిన్ ఇంజెక్షన్ యివ్వాలి, విటమిన్ ఇంజెక్షన్ యివ్వాలి.

**హోమియో చికిత్స :** డిజిటానిస్ 30, కేక్టస్ 30, మెగ్నీషియా ఫాస్ 30, కాలీఫాస్ 30 ఈ మందులు వాడాలి.

**ఆయుర్వేదము :** మృత్యుంజయరసము, సుదర్శన చూర్ణము, పిండ తైలము చాతికి రుద్దాలి.

## జ్వరము

ఎవరికైనా ఒళ్ళు వెచ్చగా ఉంటే జ్వరము వచ్చినదంటాము. జ్వరము అనేది చాల మందికి వస్తుంటుంది. కాని జ్వరము ఒక జబ్బు కాదు. శరీరములో దాగివున్న జబ్బు లక్షణము జ్వరము రూపములో బయటపడుతుంది.

జ్వరము వచ్చిన వాళ్ళ వంటిమీద ఏలాంటి బట్టలు కప్పకూడదు. చిన్న పిల్లలైతే జ్వరము తగ్గేంత వఱకు వాళ్ళ వంటిమీద నూలుపోగు లేకుండా దినమొలతో ఉంచాలి. జ్వరము ఉన్నప్పుడు పిల్లల వంటిని కప్పటము చాలా ప్రమాదము.

జ్వరము త్వరగా తగ్గకపోతే దాన్ని ప్రమాద సూచనగా గమనించాలి. తీవ్రమైన జ్వరాల వలన ఒక్కొక్కసారి 'ఫిట్స్' వస్తాయి. మెదడు దెబ్బతిని బుద్ధిమాంద్యము, పక్షవాతము, మూర్ఖలు లాంటివి రావచ్చును చిన్న పిల్లల విషయములో తీవ్ర జ్వరాలు చాలా ప్రమాదము.

1] జ్వరము ఎక్కువగా ఉంటే వెంటనే తగ్గేటట్టు చూడాలి.

2] రోగి వంటిమీద బట్టలన్నీ తీసెయ్యాలి.

3] విసన కఱ్ఱతో బాగా విసరాలి,

- 4] 'చాతీ'ని బట్టతో కప్పివెయ్యాలి. చన్నీళ్ళలో ముంచిన గుడ్డల్ని నుదుటి మీద, చేతుల మీద, కాళ్ళ మీద కప్పి ఆ గుడ్డలు ఆటిపోయినప్పుడల్లా మళ్ళీ మళ్ళీ నీళ్ళతో తడుపుతుండాలి. అలాగని పొరపాటున కూడ ఐస్ నీళ్ళతో గుడ్డలు ముంచి కప్పకూడదు. అట్లాచేస్తే చలి వచ్చి జ్వరము ఇంకా పెరుగుతుంది. కనుక మామూలు నీళ్ళలో గుడ్డలు ముంచి జ్వరము తగ్గే వఱకు కప్పతుండాలి.
- 5] జ్వరము వలన రోగి చాలా శక్తిని కోల్పోతాడు. నీరస పడిపోతాడు. అందుచేత పంచదార గాని, బెల్లముగాని చల్లటి నీళ్ళలోకలిపి తఱచుగా రోగికి యిస్తుండాలి. దీనివలన రోగికి బలము చేకురుతుంది.
- 6] తీవ్రమైన జ్వరము తొందరగా తగ్గకపోయినా, ఫిట్స్ వచ్చినా శరీరాన్ని నీటితో తడుపుతూ వెంటనే డాక్టర్ దగ్గరకు తీసుకెళ్ళి వైద్యము చేయించాలి.

**అల్లోపతి చికిత్స :** జ్వరములో చాలా రకాలు ఉంటాయి. రెస్టిక్లిన్ 500 కాని, నెప్ట్రాన్ కాని వాడాలి. జ్వర తీవ్రతను బట్టి క్రోసిన్, నవాలిన్ గాని వాడాలి. చలిజ్వరము అయితే క్విన్లెన్ టాబ్లెట్స్ వాడాలి.

**హోమియో చికిత్స :** పెర్రంఫాస్ 30, బెల్లడోన 30 జ్వర తీవ్రతను బట్టి వాడాలి. చలిజ్వరము అయితే ఆర్కానికం ఆల్ 30, నేట్రంమూర్ 30 వాడాలి.

**ఆయుర్వేదము :** శీతాంశురసం, ఆనందభైరవి గాని వాడాలి. చలిజ్వరమునకు మహాశీతాంశురసము, మహాసుదర్శనచూర్ణముగాని వాడాలి.

## షాక్

శరీరములో రక్తపోటు ప్రమాదకరముగా తగ్గిపోయినప్పుడు ప్రాణాపాయము జరిగేటంత "షాక్" వస్తుంది. ఎక్కువ నొప్పిచేతగాని, ఒళ్ళు బాగా కాలినప్పుడుగాని, ఎక్కువగా రక్తము పోయినప్పుడుగాని, ప్రమాదకరమైన జబ్బులు వచ్చినప్పుడుగాని, ఒంట్లో నుంచి నీరు ఎక్కువగా బయటకు పోయినప్పుడుగాని 'షాక్' వస్తుంది.

‘షాక్’ లక్షణాలు ఏమిటో తెలుసుకుందాము.

- 1] స్పృహ తప్పిపోవటము, నిలబడలేక నీరసం వచ్చి పడిపోవటము.
- 2] వాంతి వచ్చినట్లుగా ఉండటము.
- 3] ఒళ్ళంతా చల్లబడిపోవటము.
- 4] వాతావరణము చల్లగా ఉన్నా శరీరము అంతా చెమటలు పట్టటము.
- 5] విపరీతముగా దాహము అవటము.
- 6] తీవ్రమైన అలసట, అయోమయ స్థితి, నాడి బలహీనముగా, వేగముగా కొట్టుకోవటము.

‘షాక్’ వస్తుందన్న అనుమానము రావటముతోటే రోగిని పడుకో బెట్టాలి. కాళ్ళవైపు ఎత్తుగా ఉండేటట్టు చూడాలి.

ఒకవేళ ‘షాక్’ తలకు ఏదైనా దెబ్బ తగిలినందువలన అయిం దనుకోండి. అప్పుడు కాళ్ళకు ఎత్తు పెట్టగూడదు. తలగడకు వీపు ఆనేటట్టుగా ఏటవాలుగా కూర్చోబెట్టాలి.

రోగికి చలిగా ఉంటే గొంగళి కప్పాలి.

రోగి తెలివిలో ఉంటే గోరువెచ్చటి నీళ్ళు త్రాగించాలి.

దెబ్బతగిలినందువలన వచ్చిన ‘షాక్’ అయితే త్రాగటానికి ఏమీ ఇవ్వకూడదు. అలాంటి వ్యక్తికి ఆపరేషన్ అవసరము కావచ్చును. కనుక వెంటనే అతడికి వైద్య సహాయము అందించాలి.

ముఖ్యముగా రోగి ధైర్యము కోల్పోకుండా చూడాలి. రోగిని ప్రశాంతముగా పడుకోపని చెప్పాలి. జబ్బు త్వరగా తగ్గిపోతుందని అతడికి ధైర్యము చెప్పాలి. ఓదార్పుగా మాటలు చెప్పాలి.

రోగి స్పృహ తప్పి ఉంటాడనుకోండి. అప్పుడు రోగి తల క్రిందకు, వెనక్కు, ఒక ప్రక్కకు ఉండేలా శరీరాన్ని ప్రక్కకు త్రిప్పి పడుకోబెట్టాలి. శ్వాస సరిగా ఆడక అతడు ఉక్కిరి బిక్కిరి అవుతున్నట్టు అనిపిస్తే.... రోగి నాలుకను నేర్పుగా వ్రేళ్ళతో బయటకు లాగాలి.

ఒకవేళ రోగి వాంతి చేసుకుంటే అతని నోటిని వెంటనే శుభ్రము చేయాలి. తల క్రిందికి, ఒక ప్రక్కకు తిరిగి ఉండేలా చేయాలి. అలా

ఉంచితే వాంటి శ్వాసకోశములోనికి పోకుండా ఉంటుంది. రోగికి దాగా స్పృహ వచ్చే వఱకు త్రాగటానికి ఏమీ ఇవ్వకూడదు. వైద్య సహాయము వెంటనే అందేలా చూడాలి.

**అల్లోపతి చికిత్స:** ఇస్కాజెన్ కాని లేదా ట్రెగ్నిడాక్సిన్ గాని ఏదో ఒకటి వాడవచ్చును.

**హోమియో చికిత్స :** ఇపికాన్. 30, నక్సోవామికా 30 గాని పల్పటిల్లా 30 గాని వాడవచ్చును. కాలీఫాస్ 30 తప్పక వాడాలి.

### కంపములు

అపస్మారము ఏ వయస్సు వాళ్ళకైనా వచ్చే అవకాశము ఉంది. కాని; పిల్లలకు ఇది ఎక్కువగా వస్తుంటుంది. దీనినే 'చిన్నబిడ్డ నొప్పి' అంటుంటారు. ఈ జబ్బు వచ్చేముందు ఎలాంటి సూచనలు కనిపించవు. ఉన్నట్టుండి వచ్చేస్తుంది. దీని ప్రభావము రెండు, మూడు నిమిషాల కన్న ఎక్కువ ఉండదు.

హఠాత్తుగా వచ్చే ఈ వాత వ్యాధి లక్షణములో, పెద్దగా కేకవేసి-మూర్ఛపోయి, ఒళ్ళు తెలియకుండా పడివుంటారు. ఒక్కొక్కప్పుడు కాళ్ళు, చేతులు, తల, శరీరము విపరీతముగా గుంజుకోవటము కూడ ఉంటుంది. చేతులు గట్టిగా లోపలికి ముడుచుకోవటము, తల ఒక ప్రక్కకు తిరగటము, నాలుక కొఱుక్కోవటము, ముఖము కమిలిపోవటము, నోటి వెంట నురుగు, నురుగుతోపాటు రక్తము రావటము, కనుపొంపలు చిన్నవవటము ఈ రోగముయొక్క ప్రధాన లక్షణాలు. సాధారణముగా వాతము యొక్క తీవ్రత తగ్గటముతోపే రోగి నిద్రపోతాడు.

వ్యాధి సోకగానే నాలుకను కొఱకకుండా రోగి మళ్ళ మళ్ళి మెత్తటి వస్తువు ఏదైనా ఉంచాలి. దుస్తులు బిగువుగా ఉంటే వాటిని వదులు చెయ్యాలి. ఒక దిండునుగాని లేక గుడ్డల మడతను గాని తలకింద ఎత్తుగా పెట్టి పడుకోబెట్టాలి. రోగి కాళ్ళు, చేతులు పట్టుకోకూడదు.



ప్రక్కమీద నుంచి క్రింద పడకుండా చాలా జాగ్రత్తగా చూస్తుండాలి. వ్యాధి తీవ్రత తగ్గిన తరువాత రోగికి బాగా విశ్రాంతినిచ్చి, నిద్రపోనివ్వాలి. ఉద్రేకము కలిగించే ఏ పదార్థాలు ఇవ్వకూడదు. అవసరము అనుకుంటే అదే సమయములోగాని, తరువాతగాని డాక్టర్ సలహాలు పొందటము మంచిది.

ఒకవేళ అపస్మారముగా ఉన్న వ్యక్తికి బాగా దెబ్బ తగిలి ఉంటే స్పృహలోకి వచ్చేదాకా అతన్ని కదపకూడదు. అతని మెడో, నడుమో విజిగి ఉంటే కదపడము వలన ఇంకా ఎక్కువగా దెబ్బతింటుంది. గాయా లేమైనా ఉన్నాయేమో చూచి, సాధ్యమైనంత తక్కువగా రోగిని కదపాలి. రోగి మెడను గాని, నడుమునుగాని వంచకూడదు.

అపస్మార స్థితిలో ఉన్న వ్యక్తి అట్లా ఎందుకు పడిపోయాడో తెలియకపోతే అతను బాగా ఊపిరి పీలుస్తున్నాడో లేదో చూడాలి. అతను ఊపిరి సరిగా పీల్చకపోతే తల వెనక్కి పెట్టి; క్రింది దవడను నొక్కి నాలుకను బయటికి లాగాలి. ఏదైనా గొంతులో ఉంటే తీసెయ్యాలి. నోటిమీద నోరుంచి గాలిని ఊదాలి.

తెలివి లేకుండా పడి ఉన్న వ్యక్తికి నోటి ద్వారా ఏమీ ఇవ్వ కూడదు.

**అల్లోపతి చికిత్స :** కాంపోజ్ ఇంజెక్షన్ ఇవ్వాలి. పూర్తిగా విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. తరువాత నిపుణత గల వైద్యుని సంప్రదించాలి. స్మెల్లింగ్ సాల్ట్ వాసన చూపించాలి.

**హోమియో చికిత్స :** సిక్యూటవిరోసా 30, టింబర్ 2, ౯ బొట్టు నాలుకపై వేయాలి. లేదా బెల్లడోనా 30 పై విధముగా వాడాలి. దీనితో మెగ్నీషియాఫాస్ 30, కాలీఫాస్ 30 టింబర్స్ స్పృహలేని రాలములో వాడాలి. తరువాత రోజుకి 3 పూటలు వాడినచాలు.

**ఆయుర్వేదము :** వాతరాక్షం వాడాలి. స్మెల్లింగ్ సాల్ట్ వాసన చూపాలి.

సూతికా వాతము :

ఇది శ్రీలకు సంభవించే ప్రమాదము. శరీరము దుర్బలముగా ఉన్న ఆడవాళ్ళు- నరాలు బలహీనముగా ఉన్నప్పుడు బిడ్డను ప్రసవిస్తే బాగా బలహీనపడిపోతారు. అప్పుడు ఈ వాత వ్యాధి కలుగవచ్చును. ఉద్రేకము, దుఃఖము, అమిత సంతోషము కూడ ఈ వ్యాధికి కారణాలౌతాయి. కొన్ని సమయాలలో అసలు ఏ కారణము లేకుండా కూడ ఈ వ్యాధి సంభవిస్తూ ఉంటుంది.

ఈ వ్యాధి సోకిన వాళ్ళ చర్యలుగాని, లక్షణాలు గాని వివరితముగా, అస్థిమితముగా ఉంటాయి. ముఖ్యముగా కారణములేకుండా ఉద్రేక పడిపోవటము జరుగుతుంది. కేకలు వేయటము, పకపక నవ్వుటము, వెక్కిరించుటము ఏడ్వటము చేస్తుంటారు. కొన్ని సమయాలలో నెమ్మదిగా పడుకోవటము, అంతలోనే క్రిందిపడిపోవటము జరుగుతుంది. కొందరు కాళ్ళు, చేతులు గింజుకుంటారు. చేతులు గట్టిగా పట్టుకోవటము; ఎవర్నయినా, ఏ వస్తువునయినా గట్టిగా పట్టుకోవటము చేస్తుంటారు. కొన్ని సందర్భాలలో వీరి కనుగ్రుడ్లు పైకి తిరిగి ఉంటవి. కనురెప్పలు పైకి- క్రిందికి వేగముగా ఆడిస్తుంటారు. ఒక్కొక్కప్పుడైతే పూర్తిగా స్మారకము తప్పి పడి ఉంటారు. కొందరు కళ్ళు కొద్దిగా తెరిచి తమ చుట్టూ ఉన్న వాళ్ళు ఏమి చేస్తున్నారో గమనిస్తుంటారు.

ఇట్లాంటి వాళ్ళు ఇంచుమించు దయ్యము పట్టిన వాళ్ళలాగ ప్రవర్తిస్తుంటారు. స్నేహితుల్నిగాని, బంధువుల్నిగాని రోగి దగ్గరకు రానివ్వకూడదు. రోగి దగ్గర విచారము కలిగించే మాటలు మాట్లాడకూడదు. రోగికి మంచి గాలి తగిలేటట్టు చూడాలి. రోగిని భయపెడితే ఈ వాతము ఉపశమించే అవకాశము ఉంది. కనుక అలాంటి ప్రయత్నము చేయవచ్చును. అప్పటికే పరిస్థితి మెరుగుపడకపోతే రోగిమీద చల్లటి నీళ్ళు చల్లాలి. వీలువెంటే డాక్టర్ కు చూపించి మంచి మందులు ఇప్పించటము చాలా అవసరము.

**అల్లోపతి చికిత్స :** విటమిన్ క్యాప్సిల్స్ వాడాలి. ఏంటిబయాటిక్స్ వాడాలి; యాంపిసిలిన్ లేక సల్ఫాడయజిన్ మొదలగునవి. శరీరనొప్పులకు యనల్ జిన్ టాబ్లెట్స్ వాడాలి.

**హోమియో చికిత్స :** బెల్లడోనా 30, పెర్రంఫాస్ 30, కాలి మూర్ 30 వాడాలి. సల్ఫర్ 200 ను 3 మాత్రలు వాడి ఆపాలి.

**ఆయుర్వేదము :** ఆనందభైరవి గాని, కిరాతరిష్ట గాని, వాత రాక్షస గాని వాడాలి.

**శిశు వాతము :**

పిల్లలకు పళ్ళు వచ్చే కాలములో వాళ్ళ అన్నకోశములో, ప్రేమలలో ప్రమాకరమైన క్రిములు చేరుతాయి. అప్పుడు ఈ శిశువాతము వస్తుంది. ఈ జబ్బు వచ్చిన పిల్లలు మూర్ఛపోయి ఒళ్ళు తెలియకుండా పడి ఉంటారు. ఈ స్థితిలో వాళ్ళ ముఖము నీలము రంగుగా మాటి పోతుంది. కాళ్ళు, చేతులు, మొండెము : వీటిలోని కండరాలకు కంపము కలుగుతుంది. నోటి వెంట నురుగు వస్తుంది. తాత్కాలికముగా ఊపిరి నిలిచిపోతుంది.

పిల్లలలో ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు పెద్దవాళ్ళు ఊరికే కంగారు పడిపోకూడదు. బిడ్డ ఏమైపోతుందోనని భయపడకూడదు. నిబ్బరముగా ఉండి, డాక్టర్ కి కబురు పంపాలి. డాక్టర్ వచ్చేలోగా ప్రథమ చికిత్స చెయ్యాలి. ఒక తొట్టితోగాని, వెడల్పు లోతుగల పాత్రలో (గంగాళము) గాని ముందుగా చల్లని నీళ్ళుపోసి, తరువాత వాటిలో వేడినీళ్ళు కలపాలి. బిడ్డ భరించ గలిగినంతగా నీళ్ళు పాళం చెయ్యాలి. 19 నుంచి 20 నిమిషాల వఱకు బిడ్డను ఆ నీళ్ళలో కూర్చో బెట్టాలి. ఆ తరువాత ఐస్ వాటర్ లోగాని, చల్లని నీళ్ళలోగాని తడిపిన గుడ్డను బిడ్డ తలమీద వేసి పడుకోబెట్టాలి. డాక్టర్ వచ్చాక తగిన వైద్యము చేయించటము చాలా అవసరము.

**అల్లోపతి చికిత్స :** పైపరజిత్ ఒక మోతాదు ఇస్తే పురుగులు పడిపోతాయి. తరువాత డైజిఫైక్స్ సిరప్ వాడవచ్చును.

హోమియో చికిత్స : సినా 200 లోను, నేట్రంఫాస్ 30 లోను కొంత కాలము వాడవచ్చును.

ఆయుర్వేదము : క్రిమిముద్గరరసము గాని, క్రిమికుఠీర్ గాని వాడాలి.

భయకంపము :

ఎవరికైనా భయము కలగటానికి ఏదో ఒక ప్రత్యేక కారణము ఉండదు. భయము అనేక రకాలుగా కలిగే అవకాశము ఉంది. ఏ ఒకరైనా సహజముగా ఒక్కొక్కప్పుడు ఏదో ఒక అఘాయిత్యానికి పూను కుంటాడు. ఆ ఉద్రేకము కాస్తా చల్లబడ్డాక ఆ అఘాయిత్యపు పరిణామాలను తలచుకొని భయపడుతుంటారు. ఎముకలు విణిగినప్పుడు, బాగా పెద్ద గాయాలు అయినప్పుడు, ఏవైనా విషసంబంధమైన ద్రవ్యాలు వాడినప్పుడు కూడా మనిషికి విపరీతమైన భయము కలగటము సహజము ఏదైనా 'ఏక్సిడెంట్' కళ్ళముందు జరిగినప్పుడు, చనిపోయిన వాళ్ళని చూచినప్పుడు, రక్తము చూచినప్పుడు కొందరు తలక్రిందులై పోతారు.

ఎలాగైనా విపరీతమైన భయానికి గురియైన వ్యక్తికి శరీరములో చలి బయలుదేరుతుంది. వణుకు పుడుతుంది. నాడుల వలన కలిగే ప్రాణాధార శక్తులు పని చెయ్యటము మానివేస్తాయి. శరీరములో ఉష్ణోగ్రత ఉండవలసిన దానికంటె తగ్గి ఉంటుంది. ఊపిరి క్రమబద్ధముగా ఉండదు. నాడి బలహీనముగా కొట్టుకుంటుంది. ముఖము తెల్లగా అవుతుంది. కళ్ళు లోపలికి పోయి కనుపాపలు పెద్దవవుతాయి.

ఇట్లా భయము వలన శరీర ధర్మాలలో మార్పు కనిపించిన వాళ్ళ శరీరములో నుంచి వేడి బయటకు పోకుండా చేయాలి. రగ్గులు, దుప్పట్లు కప్పితే వేడి బయటకు పోదు. మెల్లగా అడిగి వాళ్ళ భయానికి కారణము ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. నేర్పుగా మాటలు చెప్పి వాళ్ళ భయము పోగొట్టటానికి ప్రయత్నము చెయ్యాలి. కాళ్ళవైపు పడకను ఎత్తుగా ఉంచి పడుకోబెట్టాలి. వాళ్ళకు తగినంత విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. తాగటానికి ఏవైనా వెచ్చని పానీయాలు ఇవ్వవచ్చును.

అల్లోపతి చికిత్స : వాల్యూమ్- 5 టాబ్లెట్స్, కాంపోజ్ గాని వాడవచ్చును. మల్టివిటమిన్ టాబ్లెట్స్ గాని, క్యాప్సిల్స్ గాని వాడాలి.

హోమియో చికిత్స : ఎకోనైట్ 200, నేట్రంమూర్ 200, గాని, ఇగ్నీషియా 200 గాని వాడాలి.

ఆయుర్వేదము : సర్పడిల్, కర్పూరశిలాజిత్తు గాని వాడాలి.

### శరీరము చల్లబడుట

ఉన్నట్టుండి కొందరికి శరీరము చల్లబడిపోయి నిస్సత్తువగా ఉండటము జరుగుతుంది. ఈ విధముగా జరగటానికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. కాని ఎక్కువగా మద్యపానం చెయ్యటము వలన, రకరకాల విష పదార్థాలను ఉపయోగించటము వలన శరీరానికి శీతలము క్రమ్ముతుంది. దాని వలన అపస్మారము కలిగే ప్రమాదము ఉంది.

ఇలా ప్రమాదానికి గురి అయిన వాళ్ళు పూర్తిగా సొమ్మసిక్కిపోవటమో, స్పృహ తప్పిపోవటమో జరుగుతుంది. ఎక్కువగా మద్యపానము చెయ్యటం వలన ఇలాంటి స్థితి కలుగుతుంది. అప్పుడు కనపాపలు బాగా పెద్దవవుతాయి. ఊపిరి పీల్చే సమయములో సన్నటి గుఱు ఉంటుంది. నాడి బాగా బలహీనముగా కొట్టుకుంటుంది. చర్మము చల్లగాను తేమగాను ఉంటుంది. కొన్ని సమయాలలో ఆ వ్యక్తులు సేవించిన విష పదార్థాల తాసన- శ్వాస ద్వారా బయటకు వస్తుంది.

ఇలాంటిస్థితిలో ఉన్న వ్యక్తులకు శరీరము మీదున్న బట్టలు వదులు చేసి, వాళ్ళను మంచి గాలి వచ్చే ప్రదేశములో ఉంచాలి. వాళ్ళ భుజాలు తల భాగము కొంచెము ఎత్తుగా ఉంచాలి. వెచ్చని బట్టలు కప్పాలి. వేడ కలిగించటానికి వారి కాళ్ళు, చేతులు మర్దన చెయ్యాలి. రోగికి మెలకువ వచ్చినప్పుడల్లా కాఫీ, టీ వంటి ఉత్తేజము కలిగించే ద్రవ పదార్థాల ఇస్తుండాలి. ఆ వ్యక్తి ఏవైనా విష పదార్థాలు తీసుకొని ఉంటే వాటిని కక్కించాలి. రోగి నిద్రపోకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. ఊపి

## 1] పాము కాటు :

విషము గల పాములు కాటు వేసినప్పుడు శరీరములో రెండు రకాలైన మార్పులు కలుగుతాయి. 1] విషమువలన నరాలు బలహీనపడి; శ్వాస సన్నగిల్లి; ఊపిరి అందక అపాయము సంభవిస్తుంది. 2] రక్త నాళాలు దెబ్బ తినటము, రక్తము చెడిపోవటము, రక్తస్రావము జరిగి అపాయము జరుగుతుంది.

పాము శరీరములోని ఏ భాగములో కాటు వేసినదో ముందుగా గమనించాలి. గుండెకు దగ్గరగా ఉన్న భాగాలను పాము కాటువేస్తే.... ఏ మాత్రము ఆలస్యము చేయకుండా చికిత్స జరపాలి. కాటువేసిన స్థలములో ఇంచుమించు ఒక అంగుళము ఎడముగా రెండు సన్నటి రంధ్రాలు కనిపిస్తవి. ఆ రంధ్రాల ద్వారా రక్తము కారుతుంటుంది. విషము రక్తములో కలిసిపోయి, దేహమంతా వ్యాపించకుండా, హృదయానికి పోకుండా నిరోధించ గలిగితే.... ప్రాణాపాయము ఉండదు.

1] పాము కాటువేసిన ప్రదేశానికి పై భాగములో గట్టి త్రాడుతో గాని లేక రబ్బర్, నవ్వారు, గుడ్డముక్కలు మొదలైన వాటిలో ఏవి అందు బాటులో ఉంటే దానితో గట్టిగా బిగించి కట్టాలి. అట్లా కట్టిన తరువాత కాటువేసిన స్థలములో బ్లెడ్ తో గాని, కత్తి తో గాని చిన్న గాయము చెయ్యాలి. కాటుకు గుఱి అయిన అవయవము క్రిందికి ఉండేటట్లు వ్రేలాడ వేసి రక్తము కారిపోయేటట్లు చెయ్యాలి. ఈ విధముగా చెయ్యటము వలన రక్తము పైకి ప్రాకకుండా నిరోధించవచ్చును. ఐతే.... ప్రతి పది నిమిషాలకు ఒకసారి ఒక్క నిమిషము సేపు కట్టు సడలించి, మళ్ళీ బిగిస్తూ ఉండాలి. ఇది మర్చిపోకూడని జాగ్రత్త! కాటుకు గుఱి అయిన వ్యక్తికి - ధైర్యము కలిగే మాటలు చెప్పట చాల ముఖ్యము! అతనికి ధైర్యము కలుగుటకు అన్ని పద్ధతులూ అవలంబించాలి. ఈ పద్ధతి ఒక చికిత్సలా రోగి మీద పనిచేస్తుంది.

2] పాము కాటువేసిన భాగాన్ని - సబ్బు నీళ్ళతో బాగా కడిగి శుభ్రపఱచాలి. ఆ భాగము కదలకుండా జాగ్రత్త తీసికోవాలి. గాయానికి

పై భాగములో బిగించి కట్టాలని తెలుసుకొనే ఉన్నాము. డాక్టర్ కు వెంటనే కబురు పంపి; పాము కరిచినచోట కత్తి తో కొంచెము కోసి, నోటితో రక్తమును పీల్చి, ఉమ్మి వెయ్యాలి (పీల్చేవాళ్ళ నోట్లో పుండ్లు మొదలైనవి ఉండకూడదు). ఈ విధముగా నాలుగైదుసార్లు చేసిన తరువాత, రక్తము పీల్చిన వాళ్ళు బ్రాందీగాని, సారాయిగాని నోట్లో పోసికొని పుక్కిలించి, ఉమియాలి. ఇది మరువకూడదు.

ఒకవేళ కాటు తిన్న వ్యక్తి దేహము చల్లబడితే.... వేడి కలిగించే విధానాలు ఆచరించాలి. ఊపిరి అందని స్థితి ఏర్పడితే.... ప్రయత్నము వేసి, ఊపిరి అందే చర్యలు తీసుకోవాలి. వీలైనంత తొందరగా డాక్టర్ కి చూపించి; వైద్య సహాయము అందేటట్లు చేయాలి.

## 2] తేలు కాటు :

పాము లాగానే తేళ్ళు కూడ అనేక రకాలు ఉన్నాయి. కొన్ని జాతుల తేళ్ళు కుడితే కుట్టిన ఆ ఒక్క అవయవము వలననే బాధ పరిమితమై ఉంటుంది. మరికొన్ని రకాల తేళ్ళు కుట్టినప్పుడు వాటి విష ప్రభావము వలన- బాధ, పోట్లు, సలపరింత ఎక్కువగా కలుగుతాయి. మరికొన్ని రకాల తేళ్ళు కుడితే వాటి విషము శరీరము అంతటికీ ప్రాకుతుంది. నరాలన్నీ చచ్చుపడిపోయేలా చేస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో ఆ విషము మరణాన్ని కూడ కలిగించవచ్చును.

తేలు కుట్టినప్పుడు ప్రారంభములో నూది గ్రుచ్చుకున్నట్లుగా ఉంటుంది. మెల్ల మెల్లగా ఆట్లు, పోట్లు ఎక్కువతాయి. భరించలేనంత బాధకలుగుతుంది. తేలు కుట్టిన వెంటనే కుట్టిన ప్రదేశానికి కొంచెముపైగా త్రాడుతో గాని, ఇంక దేనితోనైనా గాని బిగించి కట్టాలి. కాటువేసినచోట మంచుముక్కను పెడితే విషము పైకి ఎక్కకుండా నిరోధించబడుతుంది. కుట్టినచోట కోసిన ఉల్లిపాయ ముక్కతోగాని, పొగాకు రసముతోగాని రుద్దవచ్చును. డాక్టర్ ని రప్పించి, తగిని చికిత్స చేయించాలి.

జెట్టి, మండ్రగబ్బలు కుట్టినప్పుడు తేలు కాటుకు చేసే చికిత్స చేయాలి.

### 3] తేనెటీగలు - కందురీగలు :

ఎక్కువగా బాధను, ప్రమాదమును కలిగించే చిన్నిచిన్ని వాటిలో ముఖ్యమైనవి కందురీగలు, తేనెటీగలు, అగ్నితుండ పురుగులు, కొన్ని రకాల దోమలు. ఇవి చూపులకు చిన్నవిగా ఉంటవి గాని కుట్టాయంటే భరించలేనంత బాధ ఉంటుంది. అవి కుట్టిన చోట వాపు, నొప్పి, పోట్లు ఉంటవి. కొన్ని సమయాలలో వాటి విషప్రభావముచేత వశ్యంతా వాపు వస్తుంది. శ్వాసనాళాలు కూడా వాచి, ఊపిరాడక పోవటము, మూర్ఛ, వాంతులు, విరేచనాలు కలిగి స్మారకము తప్పిపోవచ్చును.

విషపు పురుగుల లాంటివి కుట్టినప్పుడు వెంటనే కుట్టినచోట గట్టిగా అదిమిపట్టి విషము బయటకు వచ్చేలా చేయాలి. వైన్ తో గాని, సారాయి తో గాని కుట్టినచోట బాగా కడగవచ్చును. రోగ లక్షణములు విపరీతముగా ఉన్నా, బాధలు ఎక్కువగా ఉన్నా వెంటనే డాక్టర్ దగ్గరికు తీసుకువెళ్ళి చికిత్స చేయించటము మంచిది.

### 4] పిచ్చి కుక్క :

కొంత మంది కుక్కల్ని పసిపిల్లల వలె ఎంతో ముద్దుగా పెంచుతారు. కొంధరికి కుక్కల్ని చూస్తేనే హడలు పుడుతుంది. కుక్కలు కఱిస్తే చాలా అనర్థాలు సంభవిస్తాయని వాళ్ళు అలా భయపడతారు. కుక్కలు, కుక్కల కోవకు చెందిన తోడేళ్ళు, నక్కలు కూడ చాల ప్రమాదకరమైన జంతువులే. ఈ జంతువుల ఉమ్మిలోను, నోటి నురగలోను 'వైరస్' ఉండి అది శరీరములో వ్యాపించటంచేత 'హైడ్రోఫోబియా' వ్యాధి వస్తుంది.

కుక్కలు, నక్కలు మొదలైన జంతువుల నోటి ఉమ్మిలో ఉండే 'వైరస్' శరీరానికి తగిలినందు వలన ప్రమాదము ఏమీ ఉండదు. కాని, అది గాయానికి తగిలినప్పుడు అసలు ప్రమాదము సంభవిస్తుంది. 'రేబిస్' అనబడే ఈ వ్యాధి ప్రపంచము అంతటా ఉంది. ఇది అన్ని జంతువులకూ రావచ్చును. కొన్ని ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఈ వ్యాధిని అరికట్టే అవకాశాలు ఉన్నవి.



ముఖ్యముగా ఇలాంటి జంతువులు కఱచినప్పుడు కలిగే వైరస్ నరాల ద్వారా గాని, లింఫ్ వెసల్స్ ద్వారా గాని కేంద్ర నాడీమండలానికి, మెదడు పై భాగానికి చేరి 'రేబిస్' రోగ లక్షణాలు ప్రారంభము అవుతాయి. కాటు వేసిన వెంటనే ఈ రోగము రాకపోవచ్చును. కొన్ని రోజుల తరువాత గాని, కొన్ని నెలల తరువాత గాని రావచ్చును. కొన్ని సంవత్సరాల తరువాత కూడ ఈ వ్యాధి రావటానికి అవకాశాలు ఉన్నవి. ఈ వ్యాధిని గురించి చెప్పాలంటే బోలెడన్ని విషయాలు ఉన్నవి.

వ్యాధి లక్షణాలు ప్రారంభించటానికి ముందు గాయము దగ్గర తిమ్మిరిగా, దురదగా ఉంటుంది. తరువాత జ్వరము మొదలవుతుంది. తలనొప్పి కొన్నాళ్ళు బాధిస్తుంది. ఆ తరువాత కంఠనాళాలు, కండరాలు స్పాజమ్ కు (వంపులకు) గురి అయి, ద్రవ పదార్థాలు కూడ మ్రింగలేని స్థితి కలుగుతుంది. ఒక్కొక్కసారి నీరు పేరు చెప్పేనే రోగి భయపడి పోతాడు. ఆ భయముతో కండరాలు కుచించుకు పోవటంవలన రోగి పడే బాధ హృదయ విదారకముగా ఉంటుంది. అతడి నుంచి ఏవేవో వింత వింత శబ్దాలు వస్తుంటవి. ఒక రకముగా సంది లక్షణాలని చెప్పవచ్చును. అలాంటి పరిస్థితి వస్తే ఏ మందులూ అతనికి పని చెయ్యవు. అతనికి మృత్యువు సమీపించిందని తెలుసుకోవాలి.

ఈ వ్యాధి రాకుండా చేసే మందులు ఉన్నవి గాని; వ్యాధి వచ్చాక ఎవ్వరూ ఏమీ చెయ్యలేరు. ఏ మందులూ పనిచెయ్యవు. కొన్ని సందర్భాలలో కొందరికి పక్షవాతము రావచ్చును. గబ్బిలాల వలన సంభవించే వైరస్ వలన ముఖ్యముగా ఈ పక్షవాత సంబంధమైన లక్షణాలు ఉంటవి.

1] కుక్కగాని, ఆ జాతికి చెందిన ఇతర జంతువులు గాని కఱచినప్పుడు ఆ గాయము నుంచి సాధ్యమైనంత రక్తము బయటకు పోయేలా చెయ్యాలి.

2] అటు తరువాత గాయాన్ని సబ్బునీళ్ళతో గాని, డెట్టాల్ తో గాని బాగా కడిగి శుభ్రము చెయ్యాలి.

3] ప్రతి గాయాన్ని 'కాటరైజ్' చెయ్యటము గాని, ఫినాయిత్ తో తడవటము గాని చెయ్యాలి.

4] గాయానికి సాధారణమైన కట్టు మాత్రమే కట్టాలి. వెంటనే డాక్టర్ దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళి అవసరమైన చికిత్స చేయించాలి.

### పాము కాటుకి

అల్ట్రోపతి చికిత్స : ఏంటివెనిన్ (Antivenin) పాము కాటు చేసిన తరువాత 2-3 గంటలలో యివ్వాలి. దీనితో అడ్రినల్ ఇంజెక్షన్ చేస్తే "ఏంటివెనిన్" ఇంజెక్షన్ కి రియాక్షన్ రాదు.

హోమియో చికిత్స : ఎఖినేషియా మదర్ టింబర్ ప్రతి 5 నిమిషములకు ఒకసారి చొ॥న వాడాలి. నేట్రంమూర్ - 30 తో వాడాలి.

### తేలు కాటుకి

అల్ట్రోపతి చికిత్స : ఏస్పిరిన్ ఇచ్చి తేలుకుట్టినచోట - ఐస్ పెట్టాలి. నోవాకైన్ - 5.10 మి.లీ. తేలుకుట్టినచోట చుట్టు ఇంజెక్షన్ చేయాలి. యాంటిహిస్టమిన్ (Antihistamine) మాత్రలు వాడాలి.

హోమియో చికిత్స : లెడం 200 ప్రతి 5 ని॥లకు 3 మాత్రలు వాడాలి. నేట్రంమూర్ - 30 కూడా వాడాలి.

### తేనెటీగలు - కందురీగలు కుడితే

అల్ట్రోపతి చికిత్స : ఏస్పిరిన్ ఇస్తే నొప్పి తగ్గుతుంది. 'ఏంటి హిస్టమిన్ (Antihistamine) మాత్రలు ఇస్తే తగ్గుతుంది.

హోమియో చికిత్స : యాపిస్ - 30, నేట్రంమూర్ - 30 గంటకు 3 మాత్రలు చొ॥న వాడవలెను.

### పిచ్చికుక్క కాటుకి

అల్ట్రోపతిలో ఇంజెక్షన్లు ఇస్తారు. ఆసుపత్రికి వెళ్ళి చేయించుకోవాలి. నాటు వైద్యము చేయించుకోకూడదు.

హోమియో చికిత్స : హైడ్రోఫోబిస్ - 30, ఎఖినేషియా వాడాలి.

## ఎముకలు విఱుగుట

శరీరములో ఉండే ఎముకలు దృఢముగానే ఉంటవి. ఐతే అవి బాగా పెళుసుగా ఉండటము వలన విఱిగే స్వభావము కలిగి ఉంటాయి. ఎత్తునుంచి క్రింద పడటము వలన, దెబ్బ తగలటము వలన, దూకటము వలన ఎముకలు విఱిగే అవకాశము ఉంది. మోచేతి వైపు పడితే బోర ఎముక విఱుగుతుంది. నడిచేటప్పుడు కాలు జాఱి క్రిందపడబోయి నప్పుడు పడకుండా నిలదొక్కుకోవటానికి చేసే ప్రయత్నములో తొడలో ఉన్న కండరాలకు ఎక్కువ శ్రమ కలుగుతుంది. ఇందువలన మోకాలిచిప్ప విఱుగుతుంది.

ఎముకలు విఱిగితే అయ్యే గాయాలు ఆఱు రకాలుగా ఉంటవి.

- 1] ఎక్కడో ఒకచోట ఎముక మాత్రము విరగటము.
- 2] ఎముక విఱుగటముతో పాటు వేరే గాయాలు కలిసి ఉండటము.
- 3] ఎముక విఱుగటము గాక ఇతర అవయవాలకు హాని కలిగటము.
- 4] ఎముక చిన్న చిన్న తునకలు కావటము.
- 5] తేత ఎముక విఱుగుట వలన ఎముక పూర్తిగా విఱుగక చిట్టి వంగటము జరుగుతుంది.
- 6] ఎముక విఱిగి ఆ విఱిగిన మొన రెండవ మొనలో గట్టిగా నాటుకోవటము.

ఎముకలు విఱిగిన వాళ్ళకి ఈ క్రింది బాధలు ఉంటవి.

- 1] నొప్పి, వాపు, బాధ ఉంటవి.
- 2] దెబ్బ తగిలిన అవయవాన్ని ఉపయోగించలేక పోవటము.
- 3] ఎముక విఱిగిన అవయవము, అలాంటిదే ఐన రెండవ అవయవము (కాలు, చెయ్యి) కంటె వికారముగా కనిపించటము.
- 4] దెబ్బ తగిలిన అవయవము నిడివి తగ్గి ఉండటము.
- 5] రెండు కీళ్ళ మధ్య ఎముక కదలి ఉండటము.
- 6] కదిలినప్పుడు 'కర కర' శబ్దము వచ్చుట.

ప్రమాదవశాత్తు ఎముకలు విజిగినప్పుడు ముఖ్యముగా ఆ అవయవపు భాగాన్ని కదపకూడదు. ఎముక విజిగిన భాగములో రెండు పల్చటి చెక్కముక్కలుగాని, మందపాటి అట్టలను గాని వేసి కట్టు కట్టాలి. ఇలాంటప్పుడు ఎముక విజిగినా; విలుగకపోయినా విజిగినట్లు భావించి, చికిత్స చేయాలి. కట్టును బద్దలపైనో, అట్టలపైనో కట్టాలి. కట్టు కట్టకుండ ఆ వ్యక్తిని ఎక్కడికీ తీసుకువెళ్ళకూడదు. కొందరు నూనెలు రాచి మర్దన చేస్తుంటారు. కాని మర్దన పనికిరాదు. మోకాలికి దెబ్బ తగిలినప్పుడు - ఆ మోకాలిని వంచకూడదు. డాక్టర్ దగ్గరకు తీసుకు వెళ్ళే ముందైనా కట్టు కట్టకుండా దెబ్బతిన్న వ్యక్తిని కదపకూడదు.

**ముంజేతి ఎముక విజిగితే :**

ముంజేతిని బలముగా, స్థిరముగా లాగి, 5 లేక 10 నిమిషాలు ఉంచితే విజిగిన ఎముక భాగాలు విడిగా వస్తాయి. ఒకరు ముంజేతిని ఇంకా లాగి ఉంచుతూనే, మరొకరు మృదువుగా ఎముకలను, సరైన స్థానములోనికి తీసుకురావటానికి ప్రయత్నించాలి. ఎముకను సరిచేయటానికి చేసే ఈ ప్రయత్నానికి చాలా అనుభవము ఉండాలి. అనుభవము లేనివారు చేసే ప్రయత్నములో మంచి కంటే చెడు ఎక్కువగా జరుగుతుంది. కనుక అనుభవము ఉన్నవాళ్ళ సహాయము తీసికోవాలి.

విజిగిన ఎముక మీద గాని, విజిగే అవకాశము ఉన్న ఎముక మీద గాని ఎప్పుడూ తోమించ కూడదు. అలా తోమిస్తే ఎముక పూర్తిగా విజిగే ప్రమాదము ఉంది.

**బెణుకులు :**

కీలులో ఉన్న సంధి బంధనాలలో కొన్ని తెగి దానిలో ఎముకలు తొలగకుండానే లోపల ఆయ్యే గాయాలను బెణుకు అంటారు. బెణికిన చోట నొప్పి, వాపు, కందిపోవటము కలుగుతాయి. బెణికిన అవయవానికి పూర్తిగా విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. ఆ అవయవము పైన తడిగుడ్డ వేసి చల్లని నీరు పోస్తుండాలి. నొప్పి, వాపు ఎక్కువగా ఉండి ఒకవేళ చల్లని నీటిని

భరించలేకపోతే- వేడినీళ్ళ కాపడము పెట్టవచ్చును. బెణికిన అవయవాన్ని పైకి ఎత్తి ఉంచడము మంచిది.

ఒక గరిచెలో రెండు, మూడు చెంచాల నెయ్యివేసి నిప్పుమీద వేడిచెయ్యాలి. ఒక తెల్లని గుడ్డముక్కను మడిచి ఆ గుడ్డను ఆ వేడి నేతిలో ముంచాలి. బెణికిన అవయవము మీద, బెణుకు వలన కలిగిన వాపు మీద పట్టగలిగినంత వెచ్చగా ఉదయము, సాయంత్రము కాపడము పెట్టాలి. ఇలా చేస్తే వాపు తగ్గిపోతుంది. బెణికిన అవయవము పాటుకు వస్తుంది.

### ఎముకలు విఠుగుట

**అల్లోపతి చికిత్స :** విణిగిన ఎముకలను కదలకుండా కట్టు కట్టిన తరువాత నొప్పి తగ్గుటకు- ఏస్పిరిన్ వాడాలి.

చర్మము చీల్చుకొనిపోయిన- అది నయం అగుటకు యోంటి బయాటిక్ యాంపిసిలిన్ గాని; పెన్నిలిన్ గాని వాడాలి.

**హోమియో చికిత్స :** సింఫైటం-200, రూట్-200 వాడాలి. ఎముకలు త్వరగా అతుకుకొనుటకు- కాలేక్రియాఫ్లోర్-6x, కాలేక్రియ ఫాస్-6x వాడాలి.

### బెణుకులు

**అల్లోపతి చికిత్స :** బుటాజోల్డ్ లేక బ్రూపెన్ టాబ్లెట్స్ గాని వాడాలి. పైకి జండుబామ్ వాడాలి.

**హోమియో చికిత్స :** రుస్టాక్స్-200, ఆర్నికా-200 వాడాలి.

### నీటిలో మునుగుట

పట్టణాల మాట అటుంచండి. పల్లెలలో చెఱువులు లాంటివి ఉంటాయి. అక్కడ చిన్న పిల్లవానికి కూడ ఈత వచ్చి ఉంటుంది. ఆ పిల్లలు కూడ ఈత వెయ్యటము పల్లెలలో మనము చూస్తాము.

నీళ్ళలో ఈదే వాళ్ళని చూచినప్పుడు ఒడ్డునున్న వాళ్ళకు ఎంతో ఉబలాటంగా ఉంటుంది. వాళ్ళకు కూడ అలా క్రోరిక కలుగుతుంది. క్రొత్తగా ఈదాలని చేసే ప్రయత్నములో

మునిగిపోయే ప్రమాదము ఉంది. అంతేకాదు. అకస్మాత్తుగా బావులు, చెఱువులు, కాలువలలో కాలు జారి పడిపోవచ్చును. వాగులు, వరదల వలన ఈత రాని వాళ్ళు నీటి ప్రమాదానికి గుఱి కావటము కూడా జరుగుతుంది.

నీటిలో మునిగిపోయే వాళ్ళకి మునిగే సమయములో కంగారు కలుగుతుంది. అందువలన నీళ్ళు నోట్లోకి, ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా ఊపిరితిత్తులలోకి, అన్నకోశములోనికి ఎక్కువగా జేరుతుంది. ఆ కారణము వలన ఊపిరాడక స్పృహ కోల్పోవటము సంభవిస్తుంది. చెఱువులు, కాలువలు, బావులలో మునిగినప్పుడు నీటితోబాటు మట్టి, నాచు లాంటిని నోటిలో జేరి శ్వాసనాళాన్ని అడ్డగించటము వలన కూడా ఊపిరాడదు.

ప్రమాదము జరిగినప్పుడు నీటిలోనుంచి బయటకు తీసిన వ్యక్తిని వడుము దగ్గఱ పట్టుకొని తల ఒక ప్రక్కకు, కాళ్ళు ఒక ప్రక్కకు ఉండే విధముగా తలక్రిందులుగా పట్టుకోవాలి. అలాకాక పోతే ఆపదకు గుఱి అయిన వాళ్ళని ఒక పీపాలాంటి దాని మీద తల, కాళ్ళు క్రిందికి వ్రేలాడేటట్లు బోర్లగిలా పడుకోబెట్టాలి. అన్నిటికన్నా ముందు ఆ వ్యక్తి నోటిలో, అంగిలిలో చేరిన మట్టి, నాచు లాంటి మలిన పదార్థాలను బయటకు తీసివేయాలి. దీనివలన అతడు త్రాగిన నీరంతా వాయునాళాలు, శ్వాసనాళాల గుండా బయటకు వచ్చేస్తుంది. ఒకవేళ పిల్లలకు ప్రమాదము జరిగితే వెంటనే నోరు, గొంతు శుభ్రము చేసి తరువాత వాళ్ళ రెండు కాళ్ళు పట్టుకొని తల క్రిందులు చెయ్యాలి.

నీళ్ళలో మునిగిపోయి గంటల తరబడి ఉన్న వాళ్ళకు కూడ ప్రాణము ఉంటుంది. ఊపిరి సలపక నిర్జీవంగా ఉన్నంత మాత్రము చేత వాళ్ళలో ప్రాణము లేదని అనుకోకూడదు. జాగ్రత్తగా, శ్రద్ధగా పట్టు దలతో అలాంటి వాళ్ళకు ఊపిరి వచ్చే విధముగా చికిత్స చేయాలి. ఇలాంటి సందర్భాలలో చికిత్సకు చాలా సేపు పట్టవచ్చును. సుమారు గంట, గంటన్నర కాలము పట్టవచ్చును. అందువలన విసుగు, తొందర ఘాటు లేకుండా చికిత్స చేస్తే ఫలితము ఉంటుంది.

ఊపిరి రప్పించటానికి ప్రయత్నించే ముందుగానే డాక్టర్ కు కబురు చేసి, చికిత్స ప్రారంభించాలి. ప్రమాదమునకు లోనైన వ్యక్తి ఒంటి మీదున్న తడిబట్టలను తొలగించి పొడి బట్టలను వదులుగా కట్టాలి. ఆ తరువాత అతడి శరీరానికి వేడి నిచ్చే సాధనాలు ఉపయోగించాలి. కంబళ్ళు గాని, రగ్గులు గాని కప్పాలి. ఆ వ్యక్తి తెలివిలో ఉంటే వేడి టీ గాని, కాఫీ గాని ఇవ్వవచ్చును. అరికాళ్ళకు, మాడు మీద పొడి పసుపు మర్దన చేయటం వలన గూడ వేడి వుడుతుంది. స్పృహ రావటానికి 'స్మెల్లింగ్ సాల్ట్' వాసన చూపించటం మంచిది.

నీళ్ళలో పడిపోయిన వ్యక్తి తెలివి తప్పి ఉన్నప్పుడు అతని నాలుక యొక్క మొదలు వెనుకకు పడిపోయి ఊపిరితిత్తులకు గాలి పోకుండా అడ్డగించవచ్చును. అందువలన చికిత్స చేసే సమయములో అతని నాలుకను ఒక జేబుగుడ్డతో పట్టుకొని బయటకు లాగి ఉంచాలి.

నీట మునిగిన వ్యక్తి రొమ్ము భాగములో ఉండే విధముగా మడత పెట్టిన దుప్పటి లేక దిండు అమర్చి అతనిని బోర్లగిల పడుకోబెట్టాలి. అతని ముక్కు, నోరు భూమికి తగలకుండా తలను ఒక ప్రక్కకు వంచాలి.

ఆ రకంగా పడుకోబెట్టిన వ్యక్తి నడుము వద్ద రెండు ప్రక్కల రెండు కాళ్ళు పెట్టి నిలబడి వంగి; ఆ వ్యక్తి ప్రక్కటెముకల మీద చేతులుంచి చికిత్సకుడు తన శరీర భాగాన్ని మోపుతూ బాగా అదమాలి ఈ రకముగా 4-5 నెకండ్లకు ఒకసారి వంతున అరగంట వఱకు గాని, ఊపిరి వచ్చేదాకా గాని చేస్తుండాలి. చికిత్సకుడి శరీర భాగము అతని మీద మోపటము తగ్గించటంలోనే మార్పుగాని.... చేతులు అతని ప్రక్కటెముకల మీద నుంచి కదలకూడదు. ఇలా చేసేటప్పుడు చికిత్సకుడికి మరొక మనిషి సహాయము అవసరము ఉండదు. నాలుకను బయటికి లాగి పట్టుకొనే అవసరము కూడ ఉండదు. ఎందువలనవంటే.... ఆ వ్యక్తి తల ప్రక్కకు ఒత్తి గిలి ఉంటుంది కాబట్టి నాలుక వెనుకకు పడిపోతుందనే భయము ఉండదు.

నీళ్ళలో మునిగిన వాళ్ళకి ఊపిరి నిలిచిపోయినప్పుడు దానిని యథాప్రకారము కొనసాగించే ప్రయత్నము చేయాలి. అతనికి ఊపిరి అందిన వెంటనే చికిత్స ఆపాలి. అప్పుడు రక్త ములో చలనము కలిగించే కాఫీ, టీ వంటి వదార్థాలు ఆహారముగా ఇవ్వాలి. కొన్ని సమయాలలో చికిత్స వలన ఊపిరి అంది కొద్ది కాలములోనే తిరిగి అందకుండాపోతుంది. అప్పుడు పరాకు లేకుండా తిరిగి చికిత్స ప్రారంభించాలి.

ఏ సందర్భములోనయినా - సహజముగా ఊపిరి ఆడటము నిలిచి పోయినప్పుడు మాత్రమే ప్రయత్న పూర్వకముగా ఊపిరి ఆడేటట్లు చేయాలి.

**అల్లోపతి చికిత్స :** నీటిని కక్కించిన తరువాత - నిరోబిన్ ఇంజెక్షన్ ఇవ్వాలి. గ్లూకోజ్ సెలైన్ ఎక్కించాలి. ఏదైన యాంటిబయాటిక్ వాడుట మంచిది.

**హోమియో చికిత్స :** కాలీఫాస్-200, కార్పోలేజ్-200 ప్రతి గంటకు 3 మాత్రలు చొ॥న వాడాలి.

**ఆయుర్వేదము :** కర్పూర శిలాజిత్ చూర్ణము వాడాలి. కస్తూరి మాత్రలు వాడాలి.

## ఊపిరి తప్పుకోలేని వివిధ దశలలో చికిత్స

**ఉరి వేసికొన్న వారికి :**

ఉరి వేసికున్న వాళ్ళ నడుము పట్టుకొని త్రాటిని కోసి వెయ్యాలి. ఆ వ్యక్తిని క్రిందకి దించి, మెడనుంచి త్రాటిని తీసివేసి; బిగువుగా ఉన్న దుస్తుల్ని వదులు చేయాలి. నాలుకను నోటి బయటకు లాగి పట్టుకొని ఊపిరి వచ్చే చికిత్స చేయాలి. ఆ వ్యక్తికి తెలివి వచ్చిన తరువాత వేడి ర పదార్థాలు కాఫీ, టీ ఇవ్వటము మంచిది.

**అల్లోపతి చికిత్స :** క్రోసిన్ గాని, ఎనాల్జిన్ టాబ్లెట్స్ గాని, జిన్ సంబంధమైన ఇంజక్షన్ గాని చేయాలి. ఏత్రోసిలిన్ ఇంజెక్షన్ లి. పెన్సిలిన్ సరిపడితే చేయవచ్చును లేదా సిఫ్రాన్ వాడవచ్చును.



హోమియో చికిత్స : ఆర్నికా-200, మెగ్నీషియాఫాస్-200 గంటకు 3 మాత్రలు చొ॥న వాడాలి.

ఆయుర్వేదము: పిండతైలమును - నలిగిన శరీరమునకు రాయాలి. లక్షా చూర్ణముతో కట్టు కట్టాలి. లోపలికి వసంతసుకుమారకముగాని, అశ్వగంధ చూర్ణమును గాని వాడాలి.

విష వాయువులు పీల్చుట :

నేలబొగ్గు పొగ, కట్టెల పొగ, పాడుబడ్డ బావుల నుంచి వచ్చే గాలి, గాడమైన మందులు - ద్రావకాల వలన సోకే గాలి విషపూరితాలై ఉంటవి. అలాంటి గాలిని పీల్చినపుడు ఊపిరి ఆడక స్పృహ కోల్పో వచ్చును. అలా జరిగిన వ్యక్తులు ఒళ్ళు తెలియని స్థితిలో పడి ఉంటారు. వాళ్ళ ముఖము నల్లగా కప్పవేసుకుపోతుంది.

విష వాయువుల వలన ఊపిరి ఆడని వ్యక్తులను త్వరగా మంచి గాలి వీచే బయలు ప్రదేశానికి (ఆరుబైటకు) తీసుకువెళ్ళాలి. అలాంటి గాలిలో వెచ్చటి గాలి పైకి పోతుంది గనుక....ఉపయోగముకలుగుతుంది. ఆ వ్యక్తికి - బిగువుగా ఉన్న బట్టలను వదులు చేసి; ఊపిరి ఆడే చికిత్స చేయాలి. స్పృహ వచ్చిన తరువాత వేడి పానీయాలు ఏవైనా ఇవ్వాలి.

ఊమ్ముకు దెబ్బ :

మట్టి పెళ్ళలు, బరువు గల పెట్టెలు లాంటివి ప్రమాదవశాత్తు ఊమ్ముమీద పడి అదుముకొనుట స్పృహ తప్పటము జరుగుతుంది. ఇలాంటి సందర్భాలలో ఆ వ్యక్తిమీద పడిన బరువును వీలైనంత త్వరగా తొలగించాలి. స్మెల్లింగ్ సాల్ట్ గాని, అమ్మోనియా (నవాసారము) గాని వాసన చూపించాలి. ప్రయత్న పూర్వకముగా ఊపిరి అందే చికిత్స చేయాలి. స్పృహ రాగానే ఆ వ్యక్తికి దైర్యము కలిగే మాటలు చెప్పాలి. కొంచెముగా వేడి పానీయము ఏదైనా ఇవ్వాలి. మనిషిని కదలకుండా ఉండేటట్లు చూచి; డాక్టర్ దగ్గరకు తీసుకు వెళ్ళి పరీక్ష చేయించాలి. ఇలాంటి ప్రమాదములలో ఒక్కొక్కసారి లోపలి నరాలు దెబ్బ తిసి వచ్చును గనుక.... డాక్టర్ పరీక్ష చాల అవసరము!

అల్లోపతి చికిత్స : ఎవిల్ టాబ్లెట్స్ వాడాలి. కొబాడెక్స్ ఫోర్డ్ క్యాప్సుల్స్ వాడాలి.

హోమియో చికిత్స : ఫైరోజిన్-200 ఉదయము లి, రాత్రి లి మాత్రం చొ॥న వాడాలి.

ఆయుర్వేదము : జందీరాది పానకముగాని లేక మాతులుంగ రసము గాని వాడాలి.

## కొల్పులు-గాయములు

శరీరము కాలితే చర్మము మాడిపోతుంది. కాలిన భాగమంతా బొబ్బలెక్కుతుంది. ప్రమాదము జరిగినప్పటి కన్న ఆ తరువాత క్రమ క్రమముగా నొప్పి, బాధ ఎక్కువవు తుంటాయి. శరీరము నిప్పులవలన, మంటలవలన కాలవచ్చును. కొన్ని ద్రావకాల వలన కూడ ఒళ్ళు కాల వచ్చును. ఒళ్ళు కాలినప్పుడు “శరీర భాగము ఎంతవఱకు కాలినది? ఎంతలోతు వఱకు కాలినది?” అనే విషయములను గమనిస్తే.... ప్రమాద పరిస్థితిని అంచనా వేసికోవచ్చును.

దీపావళి మందుల వలనో, ఇతర విధముగానో - శరీరము పైభాగము కాలినా, ఏ కొద్ది భాగము కాలినా ఇంటి దగ్గరే చికిత్స జరుపు కోవచ్చును. అలా కాకుండా.... శరీరము ఎక్కువ భాగము కాలినా, పెద్ద గాయాలైనా వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళి చికిత్స జరిపించాలి. సహజముగా శరీరము కాలిబొబ్బలెక్కుట, అధిక ప్రమాదము కలిగించుట అనునవి ఈ క్రింది విధముగా జరుగుతాయి.

- 1] గంధక ద్రావకాల వంటి ఘౌటైన, గాఢమైన ద్రావకాలు ఒంటిపైన పడినప్పుడు.
- 2] పెట్రోల్, స్పిరిట్, ఆల్కహాల్, కిరోసిన్ లాంటి వాటితో నిప్పుకు సంబంధము కలిగి మండినప్పుడు.
- 3] పూరి పాకలు, రెల్లు కప్పిన ఇళ్ళు, గడ్డివాములు కాలేటప్పుడు వాటి మళ్ళలో చిక్కుకు పోయినందువలన.

4] మరిగిన నూనె, సీక్కు ఒంటిపైన పడినప్పుడు.

5] బాగా ఎట్టగా కాలిన లోహపు వస్తువులు శరీరమునకు తగిలినప్పుడు.

శరీరమునకు అగ్నిప్రమాదము సంభవించినప్పుడు బాధలు కలుగుతాయి.

ఇలా శరీరము కాలుటను మూడు తరగతులుగా విభజించవచ్చును.

1] చర్మము నిప్పు నెగకు ఎట్టబారుట

2] చర్మము కాలి బాగా బొబ్బలెక్కుట

3] శరీరము ఎక్కువగా కాలుట (మాడుట).

వీటిలో మొదటి రెండు తరగతుల ప్రమాదములు అంతగా కంగారు పడవలసినవి కావు. మూడవ రకము వలన ప్రాణాపాయము సంభవించే అవకాశము ఉన్నది. కనుక మూడవరకము ప్రమాదము జరిగినప్పుడు అలక్ష్యము చేయకూడదు. వెంటనే ఆ వ్యక్తిని ఆసుపత్రికి తరలించి ప్రత్యేక చికిత్స చేయించాలి.

ఒక్క కాలినప్పుడు శరీరమునకు కలిగే అదురుతోపాటు కాలిన గాయాల గుండా రోగక్రిములు శరీరములోనికి ప్రవేశిస్తాయి. అవి రక్తాన్ని కలుషితము చేయటము ద్వారా ప్రాణాపాయము తటస్థించవచ్చు. ప్రథమ చికిత్స జరిపే వాళ్ళు ముఖ్యముగా అటువంటి రోగక్రిములు దేహములో ప్రవేశించకుండా జాగ్రత్త పడాలి. కాలిన గాయాలకు గాలి తగలని విధముగా జాగ్రత్త తీసికోవాలి. కాలిన అవయవ భాగముమీద బట్టలు గనుక ఉంటే....వాటిని తొలగించుటకు ముందే.... చికిత్స అవసరమైన వస్తువులను సిద్ధము చేసుకోవాలి. కట్టుకున్న బట్టలు గాయానికి బాగా అతుక్కుపోయి ఉంటే.... వాటిని బలవంతముగా లాగకూడదు. గాయాల దగ్గర తప్ప మిగిలిన భాగాలలో ఆ బట్టలను కత్తిరించి వేయించేయాలి. మొట్టమొదట కాలిన ప్రదేశములో - బొబ్బలు, చీము పట్టకుండా ఉండటకు "బోరిక్ యాసిడ్" లేక "పిప్రిల్ యాసిడ్" ను నీళ్ళలో కలిపి ఆ నీళ్ళలో దూదిని తడిపి; ఆ దూదిని బొబ్బల మీద వేసి వదులుగా కట్టు కట్టాలి. ఒక్క ఎక్కువ భాగము కాలినప్పుడు ఏ భాగానికి ఆ భాగము మీద మందుతో తడిపిన ధూదివేసి విడివిడిగా తేలిక కట్టు కట్టాలి.

ప్రమాదవశాత్తు ఒంటికి నిప్పు అంటుకున్నప్పుడు లేక ప్రక్కనున్న వాళ్ళు అగ్నిప్రమాదానికి గుణి అయినప్పుడు కంగారుగా పరుగెత్తకూడదు. పరుగు తీసేటప్పుడు ఏర్పడిన గాలి వేగానికి ఆ అగ్నిజ్వాలలు (మంటలు) అధికమయ్యే ప్రమాదము ఉన్నది. ప్రమాదానికి లోనైన వ్యక్తులు ఒంటి మీదున్న బట్టలను విడిచివేయటమో లేక వేరే బట్టలతో నలిపి వేయటమో చేయాలి. అందుబాటులో ఉన్న దుప్పట్లు, రగ్గులు, గోనె పట్టాలు శరీర మంతా చుట్టి వేయటము కూడ చేయవచ్చును. అగ్ని జ్వాలలు ఎప్పుడూ పైకి లేచే స్వభావమును కలిగి ఉంటాయి గనుక.... గాలి ఎంతనూత్రము తగులకుండా చూడాలి. వస్తువులు ఏవైనా అగ్నికి రగిలి ఆహుతి అయ్యే టప్పుడు ఆ సమీపములోని వస్తువులను వాటిపైన కప్పాలి. మంటల వలన ఒళ్ళు కాలిన వాళ్ళమీద దుమ్ముగాని, నీళ్ళుగాని పోయకూడదు.

అగ్ని ప్రమాదములకు గుణి అయిన వాళ్ళు చాల అదై ర్యపడి పోతారు. నిప్పు తాకిడివలన శరీరానికి అదురు సంభవిస్తుంది. కనుక.... అలాంటి వాళ్ళకు అన్ని రకాలుగా దై ర్యము చెప్పట ముఖ్యమైన కర్తవ్యముగా గుర్తించుకోవాలి. ఆ షాక్ నుంచి తేరుకొనుటకు వాళ్ళకు “నెడేజిప్స్” ఇవ్వవచ్చును. ఆ తరువాత ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి. ఆక్కడ డాక్టర్ పరీక్షించి ఇంకా అవసరమైన చికిత్సలు జరుపుతాడు.

ద్రావకాల వలన ఒళ్ళు కాలినప్పుడు- ఆ ద్రావకాన్ని పలుచన చేయటము కొసము కాలిన ప్రదేశమును వెచ్చని నీళ్ళతో కడగాలి. ఆ తరువాత నిప్పువలన ఏర్పడిన గాయాలకు చేసినట్లే చికిత్స చేయాలి. గాంతు లోపలి భాగము పొక్కి ఉంటే ....ఉడుకు నీళ్ళతో తడిపిన తుండు గుడ్డను ఒకదాన్ని మెడచుట్టూ వదులుగా చుట్టాలి. త్రాగుటకు నూనె, చప్పరించుటకు ఐస్ ముక్కలు ఇచ్చి చికిత్స జరపాలి.

అల్లోపతి చికిత్స: పైకి యాక్రోమైసిస్ ఆయింట్ మెంట్ వాడాలి. లోపలికి.... చూంబిఃయాటిక్స్ లో - పెన్సిలిన్ గాని, యాంపిసిలిన్ గాని వాడాలి.

హోమియో చికిత్స: కేంఠారిస్ ఆయింట్ మెంట్సు - షైకిరాస్తూ....  
కాంథరిస్-30, నేట్రంఘూర్-30 అను లోపలికి వాచాలి.

ఆయుర్వేదము : సింధూరాది లేపనము పైకి, గంధక రసాయనము మాత్రలు లోపలికి వాడాలి.

### వడగాల్పులు-ఎండదెబ్బ

ఎండా కాలములో ఎక్కువగా మాడ్చివేసే ఎండతో బాటు వేడి గాలులు కూడా వీస్తూ ఉంటవి. ఈ వేడిగాలులు - చెవి రంధ్రాల ద్వారా, ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా శరీరము లోపలికి ప్రవేశిస్తాయి. అక్కడి నుండి - హృదయానికి, ఊపిరితిత్తులకు చేరి; వాటి సహజ శక్తిని యజ్ఞాన పఱుస్తాయి. సాధారణముగా ఎండాకాలములో ఎండలు తీవ్రముగా ఉన్నప్పుడు, వడగాలులు వీచేటప్పుడు - బరువు పనులు, అధిక శ్రమ చేయకూడదు. ఎక్కువ కాలము ఎండలో ఉండకుండా జాగ్రత్త పడాలి. అయితే.... రోజువారీ పనుల వారికి ఇది వీలుపడక పోవచ్చును.

చెమట ఎక్కువగా పోనే లక్షణము గల వారికి వడదెబ్బ తగలదు. చెమట పోయని శరీరము గల వారికి ఎక్కువగా వడదెబ్బ ప్రసూచము తటస్థించవచ్చును. వడదెబ్బ తగిలిన వాళ్ళకి - తలనొప్పి, ఉష్ణోగ్రత పెరుగుట, ఎగశ్వాస, తలత్రిప్పు ప్రారంభము అవుతాయి. పీచివలన చివరికి ఆ వ్యక్తి సొమ్ముసిల్లి పోవుట కూడ జరుగుతుంది. కొండచికి ముఖము ఎఱ్ఱబారుట, వాంతి చేసికొనుట కూడా ఉంటుంది.

ఎండవేడిమి, వడదెబ్బ తగిలిన వాళ్ళని - చల్లని ప్రదేశానికి తరలించుట చాల ముఖ్యము! వాళ్ళ ఒంటిపైన ఉన్న బట్టలన్నీ వదులు చేసి; బాగా గాలి తగిలేటట్టుగా విశ్రాంతిని ఇవ్వాలి. తల, మెడ, తొమ్ము, వెన్నెముకలమీద - చల్లని నీళ్ళను పోయాలి. వేడి, ఉద్రేకము కలిగించే పదార్థాలను ఎంతమాత్రము ఇవ్వకూడదు. కొంచెము ఉప్పు కలిపిన చల్లటి నీళ్ళుగాని, పండ్లరసము, కొబ్బరి నీళ్ళు, మజ్జిగగాని త్రాగించుట ఘనవిధి. వడగాలి తగిలి చాలా నీరసముగా ఉన్న వ్యక్తికి - కొంచెము

అన్నముతో కొద్దిగా ఉప్పువేసి, మజ్జిగ పోసి, బాగా పిసికిన తరువాత.... అన్నము పిండివేసి, మిగిలిన రసము ఆహారముగా ఇవ్వవచ్చును. అప్పటికి పరిస్థితి అదుపు తప్పకుంజే.... అనుపత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి.

**అల్లోపతి చికిత్స :** ఆల్కసిలికేట్ వాడాలి. ఎలక్ట్రాల్ పౌడర్ ను సీజిల్ కలిపి ఇస్తూ.... విటమిన్ టాబ్లెట్స్ నూ వాడాలి.

**హోమియో చికిత్స :** నేట్రమ్ మూర్-30, గ్లోలోయిస్-30 వాడాలి.

**ఆయుర్వేదము :** ద్రాక్షారిత్రను త్రాగించాలి.

### తలకు కలిగే అదురునకు

తలకు తగిలే దెబ్బల కారణముగా మనిషి నాడిమండలమునకు అదురు సంభవిస్తుంది. ఈ అదురువలన- స్పృహ కోల్పోయే ప్రమాదము ఉన్నది. ఈ అదురు కొద్దిపాటిది అయినప్పుడు కొన్ని నిమిషాల వఱకు ఆ వ్యక్తికి గాఢమైన కలవరము సంభవిస్తుంది. దాని వలన సొమ్మసిల్లిపోతాడు. బలమైన అదురు కలిగిన వ్యక్తి మూర్ఛ చెంది, ఒళ్ళు తెలియకుండా పడి ఉంటాడు. అప్పుడు ఆ వ్యక్తి ముఖము తెల్లబాటి ఉంటుంది. బలహీనముగా, కాంతిహీనముగా కనిపిస్తుంది. ఊపిరి నిదానముగా, బలహీనముగా ఉంటుంది. నాడి కూడ బలహీనముగా కొట్టుకుంటుంది. శరీరము చల్లబడి పోతుంది. మూర్ఛ నుంచి తేలుకొనే సమయములో- వాంతులు ఉంటవి. గట్టిగా అఱచి పిలిచినప్పుడు- అతడు మేల్కొన్నా.... తిరిగి తెలివి తప్పి ముందుస్థితికి పోగలడు.

ప్రమాదమునకు గుఱి అయిన వ్యక్తి ధరించిన బిగువు దుస్తులను అన్నింటినీ వదులుగా చేసి; ఆ మనిషిని వెల్లకిలా పడుకోబెట్టాలి. తలకు. గాయాలేమైనా ఉంటే.... డాక్టర్ కి కబురు చేసి, పాటికి చికిత్స చేయాలి. ఇంక దగ్గఱ మంచుగడ్డనుగాని లేక చల్లని నీళ్ళతో తడిపిన గుడ్డనుగాని పట్టాలి. అతని శరీరము వేడిగా ఉండేటట్లు చేయాలి. అతనికి శుద్ధీకము కలిగించే ద్రవములను ఇవ్వకూడదు. మంచి గాలి తగిలేలా

చూచుట ముఖ్యము! అతనికి బలవంతముగా మెలకువను తెప్పించ కూడదు.

అల్లోపతి చికిత్స : బ్రూఫిన్ టాబ్లెట్స్ వాడాలి. పెన్సిలిన్ గాని, యాంపిసిలిన్ గాని వాడాలి.

హోమియో చికిత్స : హై పెరికమ్-200, ఆర్మికా-200 వాడాలి.

ఆయుర్వేదము : పిండతైలమును పైకి రాసి, మృత్యుంజయ రసము మాత్రలను కడుపులోనికి వాడాలి.

## దంతములు-చిగుళ్ళు సంరక్షణ

పళ్ళను, చిగుళ్ళను సంరక్షించుకొనుట ఎంతో ముఖ్యము! ఎందుకంటే.... ఆహారమును బాగా నమలి, అరిగించుకొనుటకు- బలమైన, ఆరోగ్యమైన పళ్ళు అవసరము. పుప్పిపళ్ళను, చిగుళ్ళకు పుండ్లను రాకుండా కాపాడుకోవాలి. పరిశుభ్రత లేకపోవటము వలన పళ్ళు పాడైపోయి; ప్రమాదమైన 'ఇన్ఫెక్షన్' వచ్చి, శరీరములో ఇతర భాగాలకు కూడ అది ప్రాకవచ్చును.

పళ్ళను భద్రముగా ఉంచుకొనుటకు ఈ క్రింది జాగ్రత్తలను తీసికోవాలి.

- 1] తీపి పదార్థాలు- చెఱుకులు, చాక్లెట్స్, బిళ్ళలు; ఎక్కువ పంచదార ఉన్న 'టీ', 'కాఫీ'లు, కూల్ డ్రింక్స్, ఐస్ క్రీమ్స్ మొదలైనవి తీసికో కూడదు. ముఖ్యముగా పిల్లలకు- తీపి పదార్థములు, చల్లటి పానీయములు అలవాటు చేయకూడదు. అలాంటివి వాడితే.... వాళ్ళ పళ్ళు దెబ్బ తింటాయి.
- 2] ప్రతిరోజూ పళ్ళను చాల జాగ్రత్తగా తోముకోవాలి. ఏదైనా తీపి పదార్థము తిన్నాక.... వెంటనే పళ్ళు తోముకోవాలి. పిల్లలకైతే.... పళ్ళు రావటము మొదలుపెట్టగానే వాళ్ళకు పళ్ళు తోముట ప్రారంభించాలి. వాళ్ళు కొంచెము పెద్దవగానే పళ్ళు తోముకొనుటను నేర్పాలి. వాళ్ళు సరిగా తోముకుంటున్నదీ, లేనిదీ గమనిస్తుండాలి.

- 3] త్రాగే నీటిలోగాని, పంటిమీద గాని 'స్టోరెడ్'ని వేస్తే....పళ్ళు పుచ్చి పోకుండా ఉంటాయి. అయితే.... ఈ 'స్టోరెడ్' కొంచెము ఎక్కువ మ్రింగితే....విషప్రాయము గనుక....జాగ్రత్తగా వాడుతుండాలి. పిల్లలకు అందనిచోట 'స్టోరెడ్'ను ఉంచాలని మర్చిపోకూడదు.
- 4] పళ్ళను, చిగుళ్ళను ఆరోగ్యముగా ఉంచుటకు ఉపయోగపడే విటమిన్స్; ఉసిరికాయ, నారింజ, నిమ్మ, జామ, మొలకెత్తిన సెనగలు, టామేటో మొదలైన వాటిని తినాలి. రాగులు, సజ్జలు తింటే.... పళ్ళకు బలమును యిచ్చే కార్నియమ్ లభిస్తుంది. పాలను- ఎంత సమృద్ధిగా త్రాగితే అంత మంచిది.
- 5] ఉప్పు, సోడా ఉప్పు పళ్ళను శుభ్రపఱచుటకు 'టూత్ పేస్ట్' మాదిరిగా ఉపయోగపడతాయి. కనుక.... ఉప్పును, సోడాఉప్పును సమభాగములుగా కలిపి; టూత్ పౌడర్ గా తయారు చేసికోవచ్చును. ఉప్పును ఒక్కదాన్నైనా ఉపయోగించవచ్చును. బ్రష్ కు ఈ పౌడర్ అంటుటకు బ్రష్ ను నీళ్ళతో తడపాలి.
- 6] పళ్ళు తోముకొనే బ్రష్ లేకపోతే ఒకవేప పుల్లను చక్కగా నమలి కుంచెలా చేసి పళ్ళు తోముకోవాలి. ఇది కుదరకపోతే గఱుకుగా ఉండేటవల్ ముక్కను ఒకదానిని ఏదైనా ఒక పుల్లకు చుట్టి తోము, కుంటే పళ్ళు శుభ్రపడతాయి.
- 7] ఒకవేళ పిప్పిపన్ను ఉంటే....దానివలన నొప్పిరాకుండా ఉండుటకూ చీముగడ్డ రాకుండా ఉండుటకూ తీపి పదార్థములను తినకుండుటే గాక....ప్రతిసారీ....ఆహారము తీసుకున్నాక పళ్ళను తోముకోవాలి.
- 8] పిప్పిపళ్ళకు గాని, ఎలాంటి పళ్ళ బాధలకైనా గాని- జామ ఆకునీళ్ళు బాగాఉపయోగపడతాయి. జామచెట్టు ఆకులు పది, పదిహేను తెచ్చి శుభ్రముగా కడగాలి. వాటిని మంచి నీళ్ళలో వేసి మరగ కాయాలి. అప్పుడు జామ ఆకుల రసము నీళ్ళలోకి చేరుతుంది. నోరు పట్టినంత వేడిగా ఉన్నప్పుడు ... ఆ నీటిని- నోటిలో పోసికొని, ఐదునిమిషములపాటు పుక్కిలించి ఉమ్మివేయాలి. ఈ ప్రక్రియను ప్రతిరోజూ



ఉదయము, సాయంత్రము రెండుపూటలా ఆమలుచేయాలి. ఇలాచేస్తే.... దంతబాధలన్నీ నివారించగలవు. పౌరబాటున ఈ నీరు ఒకటి రెండు చుక్కలు కడుపులోనికి పోయినా.... ఏమీ కాదు.

**పయోరియో :**

దీని వలన చిగుళ్ళు ఎఱ్ఱబడి వాస్తాయి. చిగుళ్ళ నుంచి రక్తము సులభముగా కాలుతుంది. పళ్ళను, చిగుళ్ళను తఱచుగా శుభ్రపఱచక పోవటము వలన, ఆహారలోపము వలన ఇది వస్తుంది. దీనికి చికిత్స :

ప్రతిసారి ఆహారము తిన్నాక తప్పకుండా పళ్లు తోముకోవాలి. పళ్ల మధ్య ఇరుక్కున్న ఆహార అణువులను తీసివేయాలి. నీటితో పుక్కిలించి ఉమ్మి వేయాలి. పళ్లు చిగుళ్ళతో కలిసే ప్రదేశములో వచ్చే పచ్చటి పొక్కులను గీకివేయాలి. తర్వాత గోరు వెచ్చటి ఉప్పు నీటితో నోటిని పుక్కిలించాలి. గ్రుడ్లు, మాంసము, చిక్కుళ్ళు, ఆకుపచ్చని కూరగాయలు, నారింజ, నిమ్మ, టామేటో లాంటి విటమిన్స్ సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారమును తినాలి. పళ్ల మధ్య ఇరుక్కునే తీపి పదార్థాలను, పళ్లకు చుట్టుకొనే ఆహార పదార్థములను తినకూడదు.

**అల్లోపతి చికిత్స :** మెడికేటెడ్ టూత్ పౌడర్ తోగాని, పేస్ట్ తో గాని పళ్లు శుభ్రము చేసికోవాలి. యాంటిబయాటిక్స్ సల్ఫటయాజిన్ గాని, యాంపిసిల్ క్యాప్సిల్స్ గాని వాడాలి.

**హోమియో చికిత్స :** నైలీషియా-6X, కాలేరియాఫ్లోర్-6X, కాలేరియాఫాస్-6X కొంతకాలము వాడాలి.

**ఆయుర్వేదము :** డాబర్-బై ద్యనాథ్ వారి పండ్లపొడి వాడవలెను. గంధక రసాయనం మాత్రలు వాడాలి.

## విష పదార్థములు మ్రింగితే

చాలా మంది ముఖ్యముగా పిల్లలు విషపదార్థములను మ్రింగటము వలన చనిపోతారు లేక చనిపోయేంత ప్రమాదానికి లోనౌతారు. పిల్లలను రక్షించుకోవటానికి పెద్దవాళ్ళు ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసికోవాలి.

క్రోసిస్, గాసోలిస్ లేక యితర విషప్రాయమైన పదార్థాలను, కోతాకోలా లేక ఇతర కూల్ డ్రింక్స్ సీసాలలో పోసి ఉంచకూడదు. అలా ఉంచితే అవి నిజముగా డ్రింక్స్ అనుకొని పిల్లలు త్రాగే ప్రమాదమున్నది.

జాగ్రత్త పడవలసిన విష పదార్థాలు :

- 1] ఎలుకల మందు, 2] డి.డి.టి. లిండేన్ లాంటి క్రిమి సంహారక మందులు, 3] జింకర్ అయిడిన్, 4] చాకలిసోడా, సబ్బులు, 5] స్విరిట్, 6] విషప్రాయమైన ఆకులు, విత్తనాలు, 7] రంగులు, 8] అగ్గిపుల్ల చివర్లో ఉండే మందు విషప్రాయము కనుక అగ్గిపుల్లల గురించి జాగ్రత్త పడాలి.

పిల్లలు పొరపాటున విష పదార్థము తింటే వెంటనే ఈ క్రింది చర్యలు తీసుకోవాలి. పిల్లవాడు స్పృహలో ఉంటే....

- 1] అతను వాంతి చేసుకునేలా చూడాలి. గొంతులో వేళ్ళు పెట్టి, చెంచాలో గొంతును కదిపి, ఎక్కువ వేడిగా ఉన్న ఉప్పునీటిని త్రాగించి, వాంతి చేసుకునేలా చూడాలి.
- 2] వాంతి చేసికోకపోతే రబ్బరు గొట్టాన్ని ముక్కు ద్వారా ఎక్కించి 1-2 లీటర్ల నీటిని లోపలికి-పంపాలి. సిరంజ్ రబ్బరు గొట్టానికి తగిలించి పిస్టన్ తీసేస్తే కడుపులో ఉన్న నీరంతా బయటకు వచ్చేస్తుంది. దీనిని 'ఎస్పిరేషన్' అంటారు. కడుపులో నుంచి బయటకు వచ్చు నీరు తేటగా ఉండే వఱకు యిలా చేయాలి. నీరు తేటగా వచ్చినదంటే పొట్టలో ఎలాంటి విష పదార్థము లేదని రూఢి చేసికోవచ్చును.
- 3] అతను త్రాగ గలిగినన్ని పాలు, కోడిగుడ్డుసొన, నీళ్ళలో కలిపిన పిండి యిచ్చి అతను వాంతి చేసుకునేలా చూడాలి. 'చార్కోల్ పౌడర్' ఉంటే ఒక పెద్ద చెంచాడు ఇచ్చి, మళ్ళీ పాలు, కోడిగుడ్డుసొన, నీళ్ళలో కలిపిన పిండి అనేక సార్లు ఇస్తూ అతనికి వాంతి అయ్యేలా చూడాలి. వాంతి తేటగా ఉండేంత వఱకు ఇలా చేయాలి.

రోగికి స్పృహ లేకపోతే :

విష పదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు ఆ వ్యక్తికి స్పృహ లేకపోతే వాంతి చేసుకునేలా చేయకూడదు. తొలి తీసుకుంటున్నాడో లేదో

గమనించాలి. ఊపిరి తీసికోకపోతే నోటి మీద నోరు పెట్టి ఉదాలి. వెంటనే వైద్య సహాయము అందించాలి.

క్రిడోసిన్, గాసోలిన్, పెట్రోల్, ఏసిడ్స్, పుండ్లు చేసే ఇతర పదార్థాలు త్రాగిన వ్యక్తితో వాంతి చేయించకూడదు. అతనికి చలిగా ఉంటే.... ఒంటిమీద బట్టలు కప్పాలి. కాని మరీ వెచ్చగా ఉండకుండా చూడాలి. వెంటనే వైద్య సహాయము చేయాలి.

తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా, ముక్కుని, నోటిని కప్పుకోకుండా క్రిమిసంహారక మందులు చల్లకూడదు. ఇంట్లో ఈ మందులను పట్టెట్టప్పుడు అహారపదార్థములపై, త్రాగేనీటిపైన మూతలుకప్పి ఉంచాలి. కప్పి ఉంచకపోతే.... క్రిమిసంహారక మందులు మనుష్యుల మీద వాటి ప్రభావమును చూపిస్తాయి. ప్రమాదమును తెచ్చిపెడతాయి.

క్రిమి సంహారక మందుల ప్రభావమువలన తలనొప్పి, కడుపు నొప్పి, స్పృహ తప్పిపోవుట, వాంతులు, ఫిట్స్, శ్వాస తీసికొనుట కష్టము కావటములాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. వెంటనే ప్రథమ చికిత్స చేయకపోతే రోగి చనిపోతాడు.

క్రిమిసంహారక మందుల విషప్రభావములో ఉన్న రోగి పట్ల ఏ ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

- 1) మందు చల్లిన చోటునుంచి రోగిని మరొక ప్రదేశానికి తరలించాలి.
- 2) అతనికి ఫిట్స్ వస్తుంటే నాలుక కఱుచుకోకుండా జాగ్రత్త తీసికోవాలి. ఫిట్స్ వలన ఇతర శరీర అవయవములకు దెబ్బ తగలకుండా చూడాలి. వెంటనే అసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి. లేకపోతే రోగి చనిపోతాడు.

క్రిమిసంహారక మందుల నిరోధానికి చర్యలు :

- 1) రబ్బర్ గ్లవ్స్ వేసుకోవాలి లేదా ఒక పాలిథిన్ పేపర్ ను చేతులకు చుట్టుకొని క్రిమి సంహారక మందులను ముట్టుకోవాలి. ఇలా చేస్తే ఆ మందు చేతులకు అంటుకోదు గనుక ప్రమాదము ఉండదు.
- 2) మందుల్ని ముట్టుకున్న తరువాత చేతులను సబ్బుతో, నీటితో చాలా శుభ్రముగా కడుక్కోవాలి.

**అల్లోపతి చికిత్స :** చార్కోల్ పౌడర్ మ్రింగించాలి. ఇపికాక్ సిరప్ వాంటికి వాడాలి, తరువాత సిరసము తగ్గుటకు విటమిన్ ఇంజక్షన్లు యివ్వాలి.

**హోమియోపతి :** నక్సావామికా మదర్ టింబర్ గాని 30 పవర్లో గాని వాడాలి. నేట్రంమూర్ దీనితో వాడాలి.

**ఆయుర్వేదము :** సూర్యావర్తి, పైత్యాంతకము వాంతులకు వాడాలి. అనుభవముగల వైద్యుని సంప్రదించాలి.

### జలుబు, ప్లూజ్వరము

జలుబు, ప్లూజ్వరము అనేవి సామాన్యముగా వచ్చే వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్స్- చీమిడి, దగ్గు, గొంతునొప్పి, ఒక్కొక్కసారి జ్వరము, కీళ్లనొప్పులు వీటి వలన ఉంటాయి. చెదురుగా చిన్నపిల్లలకు కొద్దిగా విరేచనాలు కూడ అవ్వవచ్చు. వీటి నివారణకు తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలు తెలుసుకుందాము.

- 1) సరిపడినంత నిద్రపోవుట, బాగా తినుట వలన జలుబు రాకుండా ఉంటుంది. టమేటో, నారింజ, విటమిన్-'సి' ఉండే ఇతర పండ్లను తినుటవలన కూడ జలుబును అరికట్టవచ్చు.
- 2) చలిగాలి తగిలినందువలన, తడిసినందువలన జలుబు వస్తుందనుకొనుట పొరపాటు. చలిగాలివలన, తడవటము వలన జలుబు రాదు. అంతకుముందే లోపల దాగి ఉన్న జలుబు చలిగాలిచేత, తడవటము చేత ఎక్కువవుతుంది. జలుబుతో ఉన్నవారు తుమ్మినప్పుడు వైరస్ గాలిలోకి వస్తుంది. ఆ గాలి పీల్చిన వారికి జలుబు అంటుకుంటుంది.
- 3) జలుబు చేసిన మనిషి ఇతరులలో కలవకుండా విడిగా తిని, విడిగా పడుకుంటుంటే జలుబు ఆ ఒక్క వ్యక్తి కే పరిమితమై ఉంటుంది. ఇతరులకు సోకదు. ముఖ్యముగా జలుబు చేసినవారు చంటిపిల్లలకు దూరముగా ఉండాలి. దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు ముక్కుకు, నోటికి ఏ జేబుగుడ్డ లాంటిదో అడ్డము పెట్టుకోవాలి, ఇలా చేస్తే ఈ జలుబు మరొకరికి అంటదు,

- 4) జలుబు చేసినప్పుడు సహజముగా చీదటము ఉంటుంది. గట్టిగా చీదుట వలన చెవిపోటు రావచ్చు. కనుక పెద్దగా చీదకుండా మెల్లగా తుడుచుకోవాలి. చిన్నపిల్లలకు ఈ పద్ధతిని నేర్పాలి.
- 5) జలుబు లేక 'ప్లూ' వారము వరకు తగ్గక-రోగికి జ్వరము వచ్చినా తెమడతో కూడిన దగ్గు వచ్చినా వేగముగా, తేలికగా శ్వాస తీసుకుంటూ రోగి ఛాతీలో నొప్పిగా ఉన్నదంటే దానిని "బ్రాంకైటిస్" - రొమ్ము పడిశము లేక 'న్యూమోనియా' అనుకోవాలి. వయస్సు మళ్ళిన వారిలో, పిల్లలలో ఎప్పటినుంచో బ్రాంకైటిస్ ఉన్నవారిలో జలుబు త్వరగా న్యూమోనియాగా మారే ప్రమాదము ఉన్నది. వెంటనే డాక్టర్ కు చూపించాలి.

అల్లోపతి చికిత్స : క్రోసిన్-గాని యాస్పిన్ గాని వాడాలి.  
 హోమియోపతి : నేట్రం సల్ఫ్ 30, కాలీమూర్ 30 వాడాలి.  
 ఆయుర్వేదము : త్రికటు చూర్ణము, శీతాఫలాది చూర్ణము-

వీధైనా వాడవచ్చును.

### ముక్కు దిబ్బడ, చీమిడి-జలుబు

ముక్కు దిబ్బడ, చీమిడి, జలుబు ఎలర్జీ వలన వస్తాయి. చీమిడి ఎక్కువగా ఉంటే ... చిన్న పిల్లలకు, పెద్దవారికి సైనెస్ ఇన్ఫెక్షన్ వస్తాయి.

నివారించే చికిత్సలు :

- 1) పసిపిల్లలు, పెద్దలు చేతిలోకి ఉప్పునీరు తీసికొని ముక్కుతో లోపలికి పీల్చాలి. దీనివలన చీమిడి పల్చబడి, ముక్కు ధిబ్బడ తగ్గుతుంది.
- 2) ఆవిరి పట్టినా ముక్కు దిబ్బడ పోతుంది.
- 3) చీమిడి కారుతున్న ముక్కును తుడవాలి. చీదకూడదు. చీదుట వలన చెవిపోటు, 'సైనెస్ ఇన్ ఫెక్షన్' రావచ్చు.

అల్లోపతి చికిత్స : కాఫేన్, పెరాసటమాల్ కాంబినేషన్ గల టాబ్స్ వాడాలి. నాసిజిల్ డ్రాప్స్ వాడవచ్చు.  
 హోమియోపతి : కాలీసల్ఫ్ 30, హెపార్ సల్ఫ్ 30 వాడాలి.  
 ఆయుర్వేదము : శీతాఫలాది చూర్ణము, త్రికటు చూర్ణమువాడాలి.

## ఉబ్బసము

ఉబ్బసము ఉన్న వ్యక్తికి ఫిట్స్ రావటమో, శ్వాస తీసుకోవటము కష్టము కావటమో జరగవచ్చు. రోగి ఊపిరి విడిచే సమయములో పిల్లి కూతలవంటి శబ్దాలు వస్తాయి. ఆ వ్యక్తి ఊపిరి తీసుకునే సమయములో కాలర్ ఎముకమీద, ప్రక్కదెముకలకు మధ్యన ఉన్న చర్మము లోపలికి పోతుంది. ఎక్కువ గాలిని లోపలికి తీసుకోవటానికిచేసే ప్రయత్నములో ఇది జరుగుతుంది. రోగికి చాలినంత గాలి అందకపోతే అతని గోళ్లు, పెదవులు నీలముగా మారుతాయి. మెడలో ఉన్న రక్తనాళాలు ఉబ్బుతాయి. జ్వరము ఉండదనే చెప్పాలి. తెల్లటి తెమడతో కూడిన దగ్గు కొద్దిగా ఉంటుంది.

చికిత్స :

- 1) ఉబ్బసము ఉన్న వ్యక్తి ఎల్లరీ ఉండే వస్తువులను తినకూడదు. అలాంటి వస్తువులను పీల్చకూడదు. ఇంటిని, పనిచేసే ప్రదేశాన్ని చాలా శుభ్రముగా ఉంచుకోవాలి. కోళ్ళనుగాని, జంతువులను గాని ఇంట్లోకి రానివ్వకూడదు. రోగి పడకను ఎండలో వేసి బాగా ఆబబెట్టాలి. ఒక్కొక్కసారి ఆరుబయట గాలిలో పడుకుంటే తగ్గుతుంది. ఉబ్బసము ఉన్న వ్యక్తికి స్థలము మార్పిడి చాలా ఉపయోగిస్తుంది. అంటే.... గాలి స్వచ్ఛముగా ఉన్న ఏదైనా మరొక ఊరికి 'మకామ్' మార్చాలి.

అల్లోపతి చికిత్స: బ్రాంకోస్టెక్స్-టెడ్రాల్ - నెడెనోల్ టాబ్లెట్స్ ఏదైనా వాడవచ్చు. తీవ్రత తగ్గిన తరువాత వైద్యుని సంప్రదించి, డెఫిన్ ఇంజక్షన్ - ని-టాబ్లెట్స్ గాని వాడవచ్చు.

హోమోయోపతి: ఆర్మనికం ఆల్ఫ్ 30- లేక యాంటిమ్టార్ట్ 30 లేక నేట్ర సల్ఫ్ 30, కాళీమూర్ 30 వాడ వచ్చును.

ఆయుర్వేదము : శ్వాసాంతక లేక తాళిసాది చూర్ణము, అభ్రక భస్మము వీనా ఒకటి వాడవలెను.

## ద గ్గు

గొంతుకుగాని, ఊపిరి తిత్తులకుగాని, శ్వాస వాహికలకుగాని వచ్చే అనేక జబ్బులను సూచించేదే దగ్గు. ఇది ఒక హ్యాధి కాదు. దగ్గుటం

వలన శ్వాసకోశాన్ని శరీరము శుభ్రపరుస్తుంది. గొంతులో, హిస్టిరికల్ లలో ఉన్న కఫాన్ని, క్రిములను దగ్గు వెంటికి శరీరము బయటకు పంపుతుంది. కనుక దగ్గుతోపాటు కఫము వస్తుంటే దానిని అజుహానికి మందులు వాడకూడదు. కఫము పల్చబడి బయటికి రావడానికి అనుచైన మందులు తీసుకోవచ్చు.

**చికిత్స :**

1) కఫము తెగిపోయి దగ్గు తగ్గిపోవటానికి ధారాళముగా నీరు త్రాగాలి. మిగతా అన్ని మందులకంటే ఈ జల చికిత్స అద్భుతముగా పనిచేస్తుంది. 'పొటాషియమ్ ఆయోడైడ్' కూడా పని చేయవచ్చు.

2) ఒక కుర్చీమీద గాని, ఎత్తుపీట (స్ట్రాల్) మీదగాని కూర్చొని వేడినీళ్ళ బకెట్ ను లేక పాత్రను కాళ్ళ దగ్గర ఉంచుకోవాలి. తలమీద నిండుగా ఒక దుప్పటి కప్పకొని బకెట్ లేక పాత్ర మీదకు వంగి ఆవిరి పీల్చాలి. దాదాపు 15 నిమిషాలపాటు ఈ ఆవిరిని బాగా పీల్చాలి. రోజులో చాలా పర్యాయములు ఈ విధముగా చెయ్యాలి. కొందరు ఆవిరి పట్టడానికి కాచే నీళ్ళలో యూరలిప్టస్ అకులు, టింబర్ బెంజాయిన్, వేపొరబ్, పసుపు లాంటివి వేస్తారు. ఇటువంటివి వేసినా వెయ్యకపోయినా ఒక్క సేట ఆపి అయినా చాల ఉపయోగము కలిగిస్తుంది.

3) అన్ని రకముల దగ్గులకు, ముఖ్యముగా హిందీ దగ్గులకు చికిత్స :

ఒక వంతు తేనె, ఒక వంతు నిమ్మరసము, ఒక వంతు 'జిన్' లేక 'రమ్' కలిపి మిశ్రమము తయారు చేయాలి. ప్రతి 2, 3 గంటలకు ఈ మిశ్రమము ఒక చిన్న చెంచా నిండా పోసి త్రాగించాలి. చిన్న పిల్లలకుగాని, శ్వాస పీల్చుకొనుట కష్టముగా ఉన్న వారికి గాని యిచ్చే మిశ్రమములో సారాయి కలపకూడదు. దగ్గును నివారించటానికి తీసుకోవలసిన చర్యలలో ముఖ్యమైనది పొగ త్రాగకుండా ఉండటము.

4) దగ్గు ఎక్కువగా వస్తున్న వ్యక్తి వృద్ధుడైనా, బాగా నీరసంగా ఉన్నా, ఛాతీలో ఉన్న కఫము వెలుపలికి రాకపోయినా, రోజు

ధారాశముగా నీరు త్రాగాలి. అలాంటి వ్యక్తి తల, చాతీ మంచము కోడుమీద నుంచి క్రిందకు వ్రేలాడేలాగ బోర్లా పడుకోవాలి. అప్పుడు ఆతని వీపుమీద మృదువుగా తట్టాలి. ఈ విధముగా చేస్తే కఫము బయటకు వచ్చేస్తుంది. రోగికి తేట వస్తుంది.

**అల్లోపతి చికిత్స :** గైకోడిన్ గాని, సిరికోడిన్ గాని సిరప్ వాడాలి. బ్రాంకోవైక్స్ టాబ్లెట్స్ వాడవచ్చును.

**హోమియో చికిత్స :** ఇపికాక్ 30-కాలీమూర్ 30-వాడాః.

**ఆయుర్వేదము :** బాలనూర్యోదయము గాని, వాతరాక్షసము గాని వాడవలెను.

### కండ్ల కలక

ఈ కండ్లకలక వచ్చినప్పుడు కళ్ళు ఎఱ్ఱబడతాయి. కళ్ళకు చీము కూడ పడుతుంది. కళ్ళు మంటపుడతాయి. ఈ కలక ఒక కంటికి లేక రెండు కళ్ళకూ రావచ్చు. కళ్ళ అంచులలో బాగా ఎరుపు వస్తుంది. కళ్ళనుంచి నీరు కారుతుంటుంది. నిద్రలో రెప్పలు అంటుకు పోతాయి. దీనికి ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

1) ఒక గ్లాస్ నీటిని బాగా కాచి, దానిలో చిటికెడు ఉప్పు కలిపి చల్లార్చాలి. అలాగేచిన్న గుడ్డముక్కలను కొన్నిటిని కొద్ది నీటిలో విడిగా మరగబెట్టి, చల్లార్చాలి. కలక లేని కన్ను నేలవైపుకు, కలక వున్న కన్ను పైకి ఉండేటట్లు రోగిని ప్రక్కకు త్రిప్పి పడుకోబెట్టాలి. చికిత్స చేయబోయే వారు చేతులను సబ్బు నీటిలో శుభ్రము చేసుకోవాలి. మరగకాచి చల్లారబెట్టిన నీటిని- ముక్కువైపు ఉన్న కన్ను కొలకులో నుంచి కంట్లో పోయాలి. కంటికి క్రిందగా ఒక గిన్నెలాంటిది పెట్టి కంటిని కడిగిన మురికి నీరు దానిలోకి పట్టాలి.

కంటిని మూసివుంచి; చల్లారిన నీటిలో ఉన్న గుడ్డముక్కలతో ముక్కువైపు నుండి కంటివైపుకు ఒక్కసారి మాత్రము తుడవాలి. ఒకసారి తుడిచిన గుడ్డను రెండవసారి మళ్ళీ వాడకూడదు. కడిగినప్పుడు వచ్చిన మురికి నీటిని పారబోయాలి.



అప్పుడు తలను త్రిప్పి కలక వచ్చిన కన్ను నేలవైపు ఉండే విధముగా పడుకోబెట్టాలి. కనురెప్పలను బాగా విడదీయాలి. ఒకవేళ కనురెప్పలు బాగా అంటుకుపోయి ఉంటే బలవంతముగా విడదీయకూడదు. కాచి చల్లార్చిన నీటితో గనుక రెప్పలను తడిచేస్తే చీము విడిపోతుంది. అప్పుడు రెప్పలను సులువుగా విడదీయవచ్చు. తరువాత బాగా ఉన్న కంటిని కడిగిన విధముగా కలిగిన కంటిని కూడ కడగాలి. కాచి చల్లార్చిన నీటిలో ఉన్న గుడ్డ ముక్కలతో నెమ్మదిగా తుడవాలి.

2) కండ్లకలక ఒకవ్యక్తి నుంచి మరొక వ్యక్తికి ఇట్టే అంటుకుంటుంది. ఇది వ్యాపించకుండా ఉండటానికి జాగ్రత్తలు తీసికోవాలి. ప్రతి ఒక్కరికి రుమాలు గాని, తువ్వలు గాని విడిగా ఉండాలి. కండ్లకలక వచ్చిన మనిషి ఉపయోగించే రుమాలుగాని, తువ్వలు గాని ఇంకెవ్వరూ వాడకూడదు. కళ్ళను ముట్టుకోగానే చేతులను శుభ్రపఱచుకోవాలి.

3) కండ్లు కలిగిన పిల్లలను ఇతర పిల్లలతో ఆడుకోనివ్వకూడదు. ఇంకొకరితో తిరగనివ్వకూడదు.

అల్లోపతి చికిత్స : యాక్రోమిసిన్ ఐ డ్రాప్స్ వాడవలెను.

యాంటిబయాటిక్ ఏదైనా వాడవచ్చును.

హోమియో చికిత్స : యూఫ్రేషియా-30, బెల్లడోన-30, కాలేక్రియాసల్ప్-30 వీటిలో ఏదైనా ఒకటి వాడవచ్చును.

ఆయుర్వేదము : నేత్రావటి డ్రాప్స్ కళ్ళలో వేయవలెను. కర్పూర శిలాజిత్ కడుపులోకి వాడవలెను.

## రేచీకటి

ఈ రేచీకటి 2-5 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు పిల్లలకు వస్తుంది. పుష్కలముగా 'విటమిన్-ఎ' ఉన్న ఆహారమును అవసరమైనంత తీసికోకపోవుట వలన ఈ వ్యాధి వస్తుంది. దీనిని ప్రథమ దశలోనే గుర్తించి తగిన చికిత్స చెయ్యని పక్షములో పిల్లలు గ్రుడ్డివారు అవుతారు.

రేచీకటి లక్షణములు:

1) ముందుగా పిల్లలకు రేచీకటి వస్తుంది. మామూలు వ్యక్తులందరూ చూచినట్లు వీరు చీకటిలో చూడలేరు.

2) వ్యాధి సోకిన వారు కళ్ళు మోడిగా ఎండిపోయినట్లు అయిపోతాయి తెల్లగ్రుడ్డు మెఱుపు తగ్గిపోయి ముడతలు పడటము మొదలవుతుంది.

3) తెల్లగ్రుడ్డుమీద చిన్నచిన్న బూడిదరంగు మచ్చలు వస్తాయి.

4) వ్యాధి ఎక్కువయ్యే కొద్దీ నల్లగ్రుడ్డు మీదనున్న సున్నితమైన పొర- కార్నియా ఎండిపోతుంది. గ్రుడ్డుమీది మెఱుపు తగ్గిపోతుంది. గుంటలు పడతాయి.

5) అటువంటి స్థితిలో కార్నియా మెత్తబడుతుంది. బయటికి ఉబ్బి పగిలి పోతుంది. దీనివలన సాధారణముగా నొప్పి ఉండదు. ఇన్ ఫెక్షన్ వలన, మచ్చలవలన, ఇతర విధమైన దెబ్బల వలన చూపు పోతుంది.

6) పిల్లలకి విరేచనాలు, కొరింత దగ్గు, క్షయవ్యాధి లక్షణములు ఉన్నప్పుడు కంటిపొరలు ఎండిపోవుట మరీ ఎక్కువ అవుతుంది.

**రేచీకటి నివారణకు క్రింది చికిత్సలు, జాగ్రత్తలు అవసరము:**

1) 'విటమిన్-ఎ' సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారము తింటే కంటిపొరలు ఎండిపోవటాన్ని తగ్గించవచ్చు.

2) బిడ్డకు రెండు సంవత్సరాల వఱకు తల్లిపాలు ఇవ్వాలి.

3) పిల్లలకు సుమారుగా 6 నెలల వయస్సు దాటక అకుపచ్చటి ఆకు కూరలు, పసుపుపచ్చని లేక ఎఱ్ఱటి పండ్లను, కాయకూరలను పెట్టాలి. పాలు, గ్రుడ్లు, కార్ణము లాంటి వాటిలో కూడ 'విటమిన్-ఎ' ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆరు నెలలకు 'విటమిన్-ఎ' గొట్టాన్ని ఒకటి ఇవ్వవచ్చు. అంతకంటే ఎక్కువ గొట్టాలు ఇవ్వకూడదు. రేచీకటి నిరోధించటానికి 'విటమిన్-ఎ' గొట్టాన్ని చాల చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది.

## పాపాయి పుట్టినప్పుడు తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలు

- 1) పాపాయి పుట్టిన వెంటనే కాళ్ళుపైకి, తల క్రిందికి ఉంచి ఆ పాపాయి నోట్లో, గొంతులో ఉన్న జిగురు బయటికి వచ్చేలాగ పట్టుకోవాలి. బిడ్డ చక్కగా ఉడికి తీసికొనే వఱకు అలాగే పట్టుకొని వుండాలి.

- 3) పాపాయి వెంటనే ఏడవని పక్షములో తువ్వలుతోనో, గుడ్డతోనో మృదువుగా రుద్దాలి.
- 3) అప్పుడు కూడ ఊపిరి పీల్చక పోతే వ్రేలికి ఒకశుభ్రమైన గుడ్డను చుట్టుకొని దానితో ముక్కులో, గొంతులో వున్న జిగురు తీసివేయాలి.
- 4) పాపాయి పుట్టిన ఒక్క నిమిషానికి ఊపిరి పీల్చకుంటే తక్షణము నోటిమీద నోరు వుంచి ఊదాలి.
- 5) పాపాయిని పరిశుభ్రమైన బట్టలలో చుట్టి చలిగాలి - తగలకుండా జాగ్రత్త పనాలి. నెలలు తక్కువగా పుట్టిన పిల్లలకి ఈ జాగ్రత్త తీసికోవడము చాల ముఖ్యము!
- 6) పాపాయి పుట్టినప్పుడు బొడ్డుతాడు నాడికి అనుగుణముగా కొట్టు కుంటూ ఉంటుంది. అది లావుగా నీలముగా వుంటుంది. కొంచెము సేపు ఆగితే బొడ్డుతాడు సన్నగా, తెల్లగా అవుతుంది. అప్పుడు కొట్టుకోవడము ఆగుతుంది. ఈ స్థితిలో రెండు చోట్ల బాగా శుభ్రమైన గుడ్డతోనో, రిబ్బన్ తోనో కట్టాలి. ఈ గుడ్డలు ఇశ్రీ చేసినవయితే మరీ మంచిది.
- 7) క్రొత్త బ్లెడ్ తోనే బొడ్డును కత్తిరించాలి. బ్లెడ్ ను ప్యాకింగ్ లో నుంచి తీయడానికి ముందుగా చేతులు చక్కగా కడుక్కోవాలి.
- 8) పాపాయి శరీరానికి 2 సెం.మీ. దగ్గరగా బొడ్డును కత్తిరించాలి. ఇలా చేస్తే ధనుర్వాతము వచ్చే ఇబ్బందిని దాటవచ్చును.

**కత్తిరించిన బొడ్డుకు తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలు :**

- 1) ముఖ్యముగా కత్తిరించిన బొడ్డు పొడిగా ఉండేటట్లు చూడాలి. అప్పుడు బొడ్డుకు చీము పట్టదు. ఈగలు లాంటివి లేకుండా ఇల్లు శుభ్రముగా గనుక ఉంటే.... కత్తిరించిన బొడ్డుకు కట్టు కట్ట వలసిన పనిలేదు. బొడ్డుకు మంచి గాలి తగిలేటట్లుగా వదలి వేయాలి.
- 2) ఇండిలో దుమ్ము, ఈగలు వుంటే బొడ్డును తేలికగా కప్పాలి. శుభ్రమైన గాజుగుడ్డను ఉపయోగించాలి. నీటిలో బాగా మరిగించిన కత్తెరతో కత్తిరించి కట్టాలి.
- 3) శుభ్రమైన ఇశ్రీ చేసిన గుడ్డనైనా కట్టవచ్చు. ఒకవేళ పొట్ట చుట్టూ కట్టుకట్టడము చేస్తే బాగా పల్చటి గుడ్డను వదులుగా కట్టాలి.

బొడ్డుకు బాగా గాలి తగిలేటట్టు చూచుట ముఖ్యము! గాలి తగిలితే బొడ్డు త్వరగా ఎండిపోతుంది.

- 4) పాపాయి క్రింద పఱచిన బట్టలు బొడ్డుపైకి రాకుండా చూడాలి. పొరపాటున కూడ పాపాయి మూత్రముతో తడిసిన బట్టలు బొడ్డుపైకి రాకుండా శ్రద్ధచూపాలి. బొడ్డుకు తడి అయితే గాయము మానదు.

### పాపాయిలకు వచ్చే విరేచనాలు

చాల మంది పిల్లలు విరేచనాల వలన చనిపోతుంటారు. ఇందుకు కారణము శరీరములో అవసరమైనంత నీరు లేకపోవటమే! ఈ విధముగా శరీరములో నీరు లోపించుటను - "డి హైడ్రేషన్" అంటారు.

**డి హైడ్రేషన్ లక్షణములు :**

- 1) ఇలాంటిది ఏర్పడినప్పుడు పాపాయికి మూత్రము చాల తక్కువగా వస్తుంది. ఒక్కొక్కసారి అసలు మూత్రము రానేరదు.
- 2) మూత్రము పసుపుపచ్చ రంగుగా ఉంటుంది.
- 3) ఉన్నట్టుండి పాపాయి బరువు తగ్గిపోతుంది.
- 4) పాపాయి నోరు ఎండిపోతుంది.
- 5) కళ్ళలో తేమ ఉండదు. కళ్లు లోతుకు పీక్కుపోతాయి.
- 6) మాడు లోపలికి అణచుకుపోతుంది.
- 7) నాడి వేగముగా, బలహీనముగా కొట్టుకొంటుంది. వేగముగాను, బలముగాను ఊపిరి తీసికోవటము జరుగుతుంది. జ్వరము, ఫిట్స్ కూడ వస్తాయి.

**చికిత్స :**

- 1) ఈ డి హైడ్రేషన్ వచ్చినప్పుడు - నీరు, టీ, ఏదైనా సూప్ వంటి ద్రవాలు ఎక్కువగా ఇవ్వాలి.
- 2) విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు వాంతులు అయినా, కాకపోయినా ముందునుంచి ఎక్కువగా పానీయములు గాని, 'డి హైడ్రేషన్ డ్రింక్' గాని ఇస్తే.... డి హైడ్రేషన్ రాకుండా ఆపవచ్చు. విరేచనాలు నీరులాగ అయ్యే పసిపిల్లలకి బాగా పనిచేస్తుంది.

'డి హైడ్రేషన్ డ్రింక్' చేసే విధానము: ఒక లీటర్ నీళ్ళను బాగా మరగకాచి చల్లార్చాలి. ఆ నీటిలో 2 పెద్ద చెంచాలు పంచదారో, తేనో కలపాలి. పంచదారకన్నా తేనె కలపటము శ్రేష్ఠము! పాతిక ( $\frac{1}{4}$ ) చెంచాఉప్పు, చిన్న చెంచాతో వంటసోడా ఒక అరచెంచా వెయ్యాలి. వంట సోడా అందుబాటులో లేకపోతే దానికి బదులుగా ఒక అర చెంచా (చిన్నది) ఉప్పునే కలపవచ్చు. వీలైతే ఒక అరకప్ నారింజ రసముగాని, కొంచెము నిమ్మరసము గాని ఆ డ్రింక్ లో కలపాలి.

ఈ డ్రింక్ ను మరొక విధముగా కూడ చెయ్యవచ్చు. ఒక చారెడు పంచదార లేక బెల్లపుపొడి తీసికోవాలి. మూడు వేళ్ళతో వెయ్యగలిగి నంత ఉప్పును కూడ తీసికోవాలి. పంచదార లేక బెల్లపు పొడిని .... ఉప్పును ఒక లీటర్ మరగకాచి చల్లార్చిన నీటిలో కలిపెయ్యాలి.

డి హైడ్రేషన్ ఉన్నవారికి ఈ పానీయమును పగలు, రాత్రి ప్రతి 6 నిమిషములకు కొంచెము కొంచెము ఇస్తుండాలి. మూత్రము అయ్యే వఱకు ఇలా ఇస్తూనే ఉండాలి. చిన్న పిల్లలకు రోజుకు ఒక లీటర్ పానీయము సరిపోతుంది. అదే పెద్దవారికైతే రోజుకు 3 లీటర్స్ పానీయము కావాలి.

వాంతులు అవుతున్నా సంకోచించకుండా ఈ పానీయమును కొంచెము కొంచెము ఇవ్వాలి. అవనరమైనంత పానీయమును రుగ్మతలో ఉన్నవారు త్రాగలేక పోయినా, త్రాగిన ద్రవము వాంతి చేసుకుంటున్నారక్కనాళాలలోకి ఏ ఆరోగ్య కార్యకర్త చేతైనా 'గ్లూకోజ్' ఎక్కించే ఏర్పాటు చెయ్యాలి.

'డి హైడ్రేషన్ డ్రింక్' వీలైనంత వఱకు పంచదారతో చేసేకన్నా బెల్లముతోగాని, తేనెతోగాని చేస్తే మంచిది. గ్లూకోజ్ పౌడర్ తేనె కంటే మంచిది. పాపాయి ఆహార లోపముతో బాగా బాధపడుతున్నా, ఎక్కువగా పాపాయికి విరేచనాలు అవుతున్నా 'డ్రింక్' గ్లూకోజ్ తో తయారుచేసి ఇవ్వాలి.

## నీళ్ళు విరేచనాలు-రక్త విరేచనాలు

నీళ్లు నీళ్లుగా విరేచనాలు అవుతుంటే.... దానిని "డయేరియా" అంటాము. విరేచనములో రక్తము, చీము ఉంటే దానిని "డిసెంటరీ" లేక "రక్త విరేచనాలు" అంటాము.

'డయేరియా' లేక రక్త విరేచనాలు కొద్ది కొద్దిగా అవవచ్చు. క్రమముగా ప్రమాదకరముగా మారవచ్చు. కొద్దికొద్దిగా ఎన్నో రోజులు అవుతూనే ఉండవచ్చు. ఇది అకస్మాత్తుగా సాధారణముగా వచ్చే అవకాశము ఉన్నది. చిన్నపిల్లలకు ఇది చాల హానిచేస్తుంది. పోషకాహారము సరిగా తీసికోని పిల్లలకు ఈ 'డయేరియా' వస్తే మరీ ప్రమాదము!

ఆహార పోషణ బాగా ఉన్న పిల్లలకు విరేచనాలు చాల తక్కువగా వస్తాయి. ఒకవేళ వచ్చినా వారు ఆహార బలమువలన త్వరగా కోలుకుంటారు. ఆహారము సరిగా లేని పిల్లలకు విరేచనాలు వచ్చే అవకాశము చాల ఎక్కువగా వుంటుంది. ఇలాంటి పిల్లలు - విరేచనాల వలన మరణించటము కూడా జరుగుతుంది.

విరేచనాలు రావడానికి అనేక కారణాలు ఉంటాయి. ప్రత్యేకమైన చికిత్స కూడ తఱచుగా అవసరము అవుతుంది. విరేచనాలు ఫలన కారణమువలన అవుతున్నాయని తెలియకపోయినా వీటికి చాల వఱకు ఇంట్లోనే చికిత్స చేయవచ్చు.

ఆహార లోపము వలన విరేచనాలు మొదలవుతాయి. విరేచనాల వలన ఆహార లోపము ఏర్పడుతుంది. ఈ రెండూ ఒక దానిని ఇంకొకటి తీవ్రతరము చేస్తాయి. కనుక విరేచనాలను నిరోధించటానికి, చికిత్సకు కూడ పోషకాహారమును ఇవ్వటము ఎంతైనా అవసరము! అంటే పోషకాహార లోపమును నిరోధించటముద్వారా విరేచనాలని నిరోధించాలి. విరేచనాలను నిరోధించుట ద్వారా పోషకాహార లోపాలను నిరోధించాలి.

విరేచనాలను నిరోధించటానికి మంచి పోషకాహారము, శుభ్రత చాలా ముఖ్యము!

పిల్లలకు విరేచనాలు రాకుండా నిరోధించటానికి మరికొన్ని సూచనలు :

- 1) పోతపాలకంటే తల్లిపాలు చాలా శ్రేష్ఠము! పిల్లలకు మొదటి రెండు మాసాలు తల్లిపాలు మాత్రమే ఇవ్వాలి. తల్లిపాలు - విరేచనాలు కలిగించే ఇన్ ఫెక్షన్ ను నిరోధిస్తాయి. తల్లిపాలను ఏ పరిస్థితిలో

నైనా త్రాగించటము కుదరకపోతే.... కప్పు, చెంచాలు సాయముతో పట్టాలి. పాలసీసా శుభ్రముగా లేకున్నచో ఇన్ పెక్షన్ రావచ్చు. కనుక పాలసీసాతో చిన్న పిల్లలకు పాలు పట్టకూడదు.

2) ఘనపదార్థములు యిచ్చే స్థితి కలిగినప్పుడు వాటిని మెత్తగా చేసి కొంచెము కొంచెము పెట్టాలి. క్రొత్త పదార్థమును జీర్ణించుకునే శక్తి పిల్లలకు రాకముందు - ఒకే దఫా హెచ్చుగా పెట్టకూడదు. అలా పెట్టినందువలన విరేచనాలు పట్టుకుంటాయి.

3) చంటి పిల్లలను చాల శుభ్రముగా ఉంచాలి. వారు ఉండే ప్రదేశాన్ని కూడ శుభ్రముగా ఉంచాలి. ముతీకి వస్తువులను పిల్లలు నోటిలో పెట్టుకోకుండా అన్ని జాగ్రత్తలు తీసికోవాలి.

4) చంటి పిల్లలకు అనవసరముగా మందులు ఇప్పించకూడదు.

5) బరువు తక్కువగా వున్న చిన్న పిల్లలకు లేక బలహీనముగా వున్న వారికి - ఎవరికైనా విరేచనాలు అవుతున్నంతకాలము, ఆ తరువాత కూడ శరీరనిర్మాణానికి సహాయపడే మాంసకృత్తులను పెట్టాలి. ఇలా మాంసకృత్తులు పెట్టుటవలన మొదట్లో విరేచనాలు ఎక్కువగా అయినా వాళ్ళ ప్రాణము రక్షించబడుతుంది.

**అల్లోపతి చికిత్స :** యాక్రోమైసిన్ టాబ్లెట్స్, దిస్క్యుల్ పౌడర్ కలిపి వాడవలెను. సెలైన్ అవసరమైతే పెట్టవలెను.

**హోమియో చికిత్స :** సల్పర్ - 30 3 మాత్రలు వాడాలి. తరువాత మెర్కుసోల్ - 200 వాడాలి. రక్తబంక విరేచనములకు మెర్కుకర్ వాడాలి.

**ఆయుర్వేదము :** తుజారోష్ణ గాని, లఘునాదివటి గాని వాడాలి.

## కా మె ర్లు

కామెర్లు వ్యాధిని అత్యంత ప్రమాదకరమైన దానిగా గుర్తించాలి. సమయములో సరియైన చికిత్స జరుగక పోతే ఈ వ్యాధి ప్రాణాపాయము

కలిగిస్తుంది. కామెర్లు ఒక విధమైన వైరస్ వలన కలుగుతుంది. వైరస్ శరీరములో ప్రవేశించిన దగ్గఱనుండి ఆ మనిషికి నలత, వికార ఆకలి లేకపోవుట, నీరసము మొదలైన లక్షణములు కనిపిస్తాయి. రోజులలో కామెర్లు రోగి కళ్లు, శరీరము పసుపు రంగుకి మారిపోతే ఈ రోగము మొదటి దశలోనే ... దీని లక్షణములు కనిపెట్టి; అందునము కలిగిన వెంటనే డాక్టర్ దగ్గఱకు తీసుకు వెళ్ళాలి. అవసర పరీక్షలన్నీ చేయించాలి. ఈ రోగము విషయములో ఏ మాత్రము లోపనికరాదు. అలా పొరపాటున అశ్రద్ధ జరిగితే ప్రాణాపాయము విస్తుంది. దీనిని అణికట్టడానికి సూచనలు :

- 1) త్రాగే నీటి దగ్గఱ అంటే బావుల దగ్గఱ, చెఱువుల దగ్గఱ మూత్రములు విసర్జించకుండా వుండాలి. చిన్న పిల్లలు ఇంజమల-మూత్రములు విసర్జించినా....తక్షణమే శుభ్రము చేయాలి.
- 2) మరగకాచి, చల్లార్చిన నీటిని త్రాగాలి.
- 3) ఏ ఒక్కరూ బావుల దగ్గఱ, చెఱువుల వద్ద - మలము, రోగలతో నిండిన బట్టలను ఉతుకకుండా ఉండాలి.

**అల్లోపతి చికిత్స :** లివర్ ఎక్స్ట్రాక్ట్ సిరప్, డైజోస్టైక్స్, మల్టివిటమిన్ గొట్టాలు లేక బిళ్లలు వాడాలి.

**హోమియో చికిత్స :** నక్సవామికా-30, నేట్రంసల్ప్ కాల్షిమూర్-30 వాడుతూ.... అప్పుడప్పుడు సల్ఫర్-30 3 మా వాడాలి.

**ఆయుర్వేదము :** హింగావృక్షము, సురాక్షిర కౌపీనము ఒకటి వాడవలెను..



**బి.టి.వి 'ప్రజాచరణ' పొందిన మా ప్రచురణలు**

**డా|| A ప్రభాకరబాబు, MBBS, I.A.S.E.C.T గౌరీ...**

అహారం - వైద్యం 15/-

అహారం - వైద్యం-2 25/-

మెడికల్ బుక్ 16/-

సెక్స్ పవర్ 16/-

సెక్స్ సైన్స్ 16/-

ఎలర్జీ వ్యాధులు 16/-

ఆరోగ్య డిపిక్ 12/-

సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ 18/-

**డా|| K.V.N.D. ప్రసాద్, D.H.M.S. M.H.S. (London) గౌరీ...**

వైద్య ప్రపంచము 15/-

ప్రకృతి వైద్యం 18/-

మెడికల్ గైడ్ 10/-

హెల్త్ & బ్యూటీ 18/-

యోగశాస్త్రం 20/-

సెక్స్ & హామియో 25/-

హామియో వైద్యం 18/-

హామియో వైద్యం-2 12/-

★ మెడికల్ డిక్షనరీ 12/-

★ అయస్కాంత చికిత్స 10/-

★ ప్రథమ చికిత్స 8/-

**ముంగర కోటేశ్వరరావు, MA గౌరీ...**

అబ్రివేషన్స్ డిక్షనరీ 15/-

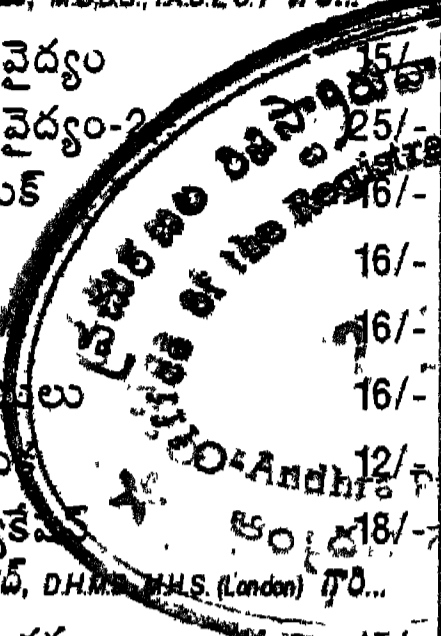
జనప్రియ "జనరల్ నాలెడ్జ్" 15/-

All in All జనరల్ నాలెడ్జ్ 10/-

'మిని' జనరల్ నాలెడ్జ్ 8/-

పాకెట్ కేలండర్ నోట్ బుక్ 6/-

★ 'జనప్రియ' ఇంగ్లీష్ గ్రామర్ 12/-



**A.V. శ్రీరామ్ గౌరీ...**

హస్త సాముద్రీకము 24/-

**డా|| పి.వి.ఎం.మహాకవిరావు, B.Com గౌరీ...**

మీరూ "జర్నలిస్ట్" కావచ్చు...! 15/-

**Md. నఫీజుద్దీన్ (సాజన్), MA గౌరీ .....**

వర్ణ పవర్ 8/-

ఇడియమ్స్ & ఫ్రేజెస్ 10/-

★ టైటర్ రెటింగ్ 10/-

★ పరీక్షల్స్ ఫస్ట్ ర్యాంక్ రావాలంటే...? 15/-

**వేముల వెంకటేశ్వర్లు, B.Com గౌరీ .....**

Word World Series.....

A Unique Book on Usage of **ADJECTIVES** 15/-

A Unique Book on Usage of **ADVERBS** 10/-

★ A Unique Book on Usage of **VERBS** 20/-

**అక్కోటా రమేష్ బాబు గౌరీ...**

ప్రాచీన కామకళ 15/-

వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు- అధునిక లైంగిక ఆచరణలు 25/-

★ అతీత శక్తులు - అద్భుత పౌస్తవాలు 12/-

★ ఆధునిక గృహ నిర్మాణ నమూనాలు 20/-

**డా|| మనోహరన్ MA, M.L.I.Sc. గౌరీ...**

★ పుట్టగొడుగుల పెంపకముతో పుట్టెడు లాభాలు 20/-

★ ఆచార్య నాగార్జునుడు (చరిత్ర-వైద్య తంత్రము) 15/-

★ "తులసి" తో చికిత్సలు 6/-

★ "పసుపుతో" వైద్యం 6/-

★ "చిన్నులి" తో వైద్యం 6/-

**C.V. చివలబరరావు, MA, B.Ed గౌరీ...**

★ చిరస్మృతీయులు 12/-

★ స్టార్ మార్క్ ఉన్నవి స్టాక్ లో లేవు. స్టార్ మార్క్ లేనివి మాత్రమే స్టాక్ లో ఉన్నవి.

గమనిక: పై వాటిలో మీకు కావలసిన పుస్తకాల ఖరీదును క్రింది అడ్రస్ కు M.O. చేయండి! పైకము మాకు అందగానే నడరు పుస్తకాలను కేవలము Rs.1-00కి V.P.B.P.లో వంపగలము. ఉత్తర-ప్రత్యుత్తరాలకు రిఫైకార్డ్ తప్పక వ్రాయాలి. M.O.కు సవల్ కావలసిన పుస్తకాల పేర్లు, అడ్రస్ స్పష్టముగా వ్రాయాలి. ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లోని అన్ని R.T.C. బస్ స్టేషన్ బుక్ స్టాల్స్ లోనూ, రైల్వే స్టేషన్ లోని హిందీ బాతమ్మ సుతీయు ప్రైవేట్ బుక్ స్టాల్స్ లోనూ మా ప్రచురణలన్నీ లభించును.

**జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి - 522 201. Phone No. 23037**